Dietetyk Klaudia Wlizło
tel: 669 700 696, www.klaudia-wlizlo.pl
e-mail: kontakt@klaudia-wlizlo.pl

Proszę o wypełnienie dzienniczka żywieniowego przed pierwszą konsultacją . Dzienniczek należy wypełniać przez 3-4 dni, w tym jeden dzień wolny od pracy. Proszę o zapisywanie wszystkich spożywanych produktów, także płynów. Ważne, aby przy wszystkich posiłkach robić notatki dotyczące: godzin spożycia, poszczególnych produktów składających się na potrawę, wielkości porcji/ilości produktu (szklanka/łyżka/garść), miejsca konsumpcji posiłku.

Dla ułatwienia podaję poniżej przykładowy, poprawnie wypełniony dzień takiego dzienniczka.

Dziękuję ,

Klaudia Wlizło

Imię i nazwisko: Anna Kowalska

Data urodzenia: 07.08.1985 r.

Masa i wysokość ciała: 72 kg, 162 cm

WZÓR WYPEŁNIENIA JADŁOSPISU					
Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożycia	Uwagi
7:30	Śniadanie	Kanapki z serem: - chleb zwykły - margaryna - ser gouda - pomidor	 2 kromki 2 łyżeczki 2 grube plastry 4 plastry	Dom	
9:30	II Śniadanie	- drożdżówka Kawa z mlekiem i cukrem: -mleko - cukier	1 sztuka ½ szklanki 2 łyżeczki	 Praca	
13:00	Obiad	- kotlet panierowany z kurczaka - ziemniaki Mizeria: -ogórki -śmietana 18%	1 duża sztuka 5 sztuk 4 sztuki 2 łyżki	Praca	
16:30	Podwieczorek	Koktajl z banana i nektarynki: -banan -nektarynka - mleko 3,2% tłuszczu	 1 duży 1 sztuka Szklanka	Praca	Wzdęcia
19:00	Kolacja	-parówki z szynki - ketchup - chleb zwykły	2 sztuki 2 łyżeczki 3 kromki	Dom	
12:15 15:30	Przekąski	- baton ,,snickers” Kawa z mlekiem i cukrem: -mleko 2% tłuszczu - cukier (12:15) Banan (15:30)	 1 ½ szklanki 2 łyżeczki 1 duża sztuka	Praca Praca	Mdłości

Dietetyk Klaudia Wlizło
tel: 669 700 696, www.klaudia-wlizlo.pl
e-mail: kontakt@klaudia-wlizlo.pl

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

Masa i wysokość ciała:

Dzienniczek żywieniowy – dzień 1					
Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożycia	Uwagi

Dietetyk Klaudia Wlizło
tel: 669 700 696, www.klaudia-wlizlo.pl
e-mail: kontakt@klaudia-wlizlo.pl

Dzienniczek żywieniowy – dzień 2					
Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożycia	Uwagi

Dietetyk Klaudia Wlizło
tel: 669 700 696, www.klaudia-wlizlo.pl
e-mail: kontakt@klaudia-wlizlo.pl

Dzienniczek żywieniowy – dzień3					
Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożycia	Uwagi

Dietetyk Klaudia Wlizło
tel: 669 700 696, www.klaudia-wlizlo.pl
e-mail: kontakt@klaudia-wlizlo.pl

Dzienniczek żywieniowy – dzień 4					
Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożycia	Uwagi