

## KONTROLA ŻYWIENIA

DZIEŃ	CZAS I MIEJSCE	POTRAWA [+SKŁAD]	PRODUKTY/NAPOJE [+PRODUCENT]	WIELKOŚĆ PORCJI	SPOSÓB PRZYGOT.
5					
DATA					
6					
DATA					

POBIERZ KOLEJNY DZIENNICZEK ZE STRONY:

[www.doctordsl.com](http://www.doctordsl.com)



# KONTROLA ŻYWIENIA

DZIENNICZEK .....



## INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA DZIENNICZKA KONTROLI ŻYWIENIA

- zapisuj wszystkie spożyte produkty żywnościowe, potrawy i napoje
- tam gdzie jest to możliwe podaj nazwę handlową / producenta produktu oraz pełną nazwę produktu
- w przypadku potraw uwzględnij wszystkie dodatki (np. śmietanę do zupy, masło / mleko do ziemniaków itp.)
- w opisie produktów mlecznych podaj % zawartość tłuszczu
- wielkość porcji określ w łyżkach, szklankach, łyżeczkach, garściach, sztukach, kubkach
- w przypadku dań mięsnych/rybnych podaj sposób obróbki (pieczenie, smażenie, gotowanie, grillowanie itd.)
- zapisuj tylko ilość faktycznie spożytą, a nie wszystko co znajduje się na Twoim talerzu

**KONTROLA ŻYWIENIA****ABY DOBRZE ZINTERPRETOWAĆ DZIENNICZEK****I POPRAWIĆ SVOJE NAWYKI ŻYWIENIOWE SKONSULTUJ SIĘ Z TWOIM DIETETYKIEM.**

DZIEŃ	CZAS I MIEJSCE	POTRAWA [+SKŁAD]	PRODUKTY/NAPOJE [+PRODUCENT]	WIELKOŚĆ PORCJI	SPOSÓB PRZYGOT.
1					
DATA					
2					
DATA					

DZIEŃ	CZAS I MIEJSCE	POTRAWA [+SKŁAD]	PRODUKTY/NAPOJE [+PRODUCENT]	WIELKOŚĆ PORCJI	SPOSÓB PRZYGOT.
3					
DATA					
4					
DATA					