

Dzienniczek żywieniowy

Proszę o dokładne i regularne opisywanie spożywanych potraw i płynów w ciągu dnia. Uwzględnij miary domowe lub masę produktu. Dokonaj oceny stopnia uczucia głodu przed spożytym posiłkiem. W uwagach możesz opisać samopoczucie po danym posiłku, a także aktywność fizyczną w ciągu dnia.

Skala poczucia głodu

- 1 – brak uczucia głodu
- 2 – lekkie uczucie głodu
- 3 – znaczne uczucie głodu
- 4 – intensywne uczucie głodu (wilczy apetyt)

Przykład

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilości lub miary domowe	Poczucie głodu	Uwagi
8.00	Śniadanie	Chleb żytni Masło Ser żółty Sałata Papryka czerwona Kawa zbożowa	2 kromki 1 łyżeczka 2 plasterki 2 liście ½ sztuki 1 szklanka	2	
12.00	Obiad	Pierś z indyka na parze Ziemniaki Pomidor Cebula Olej rzepakowy Kompot truskawkowy	150g 4 sztuki średnie 1 duży ½ małej 1 łyżeczka 1 szklanka	3	
Inne		Woda mineralna	4 szklanki		

Dzień 1

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilości lub miary domowe	Poczucie głodu	Uwagi

Dzień 2

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilości lub miary domowe	Poczucie głodu	Uwagi

Dzień 3

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilości lub miary domowe	Poczucie głodu	Uwagi

