

Przykładowy dzień dzienniczka żywieniowego

Poniżej znajduje się przykładowy opis jadłospisu, proszę przygotować na tej podstawie opis swojego menu z 3 dni roboczych i jednego dnia weekendowego(sobota lub niedziela) łącznie **4 dni**.

W osobnym załączniku tabela do własnoręcznego lub elektronicznego wypełnienia!!!

Istotne aby były to takie dni, które są dla Pani/Pana typowe, aby dietetyk miał pogląd jak Pan/Pani zazwyczaj jada.

Dzień I: poniedziałek 20.05.2015r

Praca od : 8.00-16.00

Aktywność fizyczna (jeżeli wystąpiła): spacer z psem 6.00-6.30, zumba 18.00-19.00

Posilek/ godzina	Produkt/ potrawa/ napój/ preparat	Gramatura/ miara kuchenna
6.00 pobudka		
6.20	kawa z mlekiem i cukrem	Kubek kawy, łyżka mleka 2.0%tł, 2 łyżeczki cukru
8.00	2 kanapki chleba pszennego z masłem, polędwicą drobiową(2 plastry) i serem żółtym(2 plastry)	
8.30	3 michałki białe	
9.30	sok pomarańczowy (szklanka), jabłko(duże),	Szklanka(200ml)
12.00	pączek z lukrem kajzerka pszenna z pasztetem, pomidor	1 pomidor mały, mała kajzerka
16.00	4 kostki czekolady Alpen Gold z truskawkami	
17.00	spaghetti z mięsem mielonym wieprzowym z sosem instant do makaronu, posypana żółtym serem	Porcja spaghetti wielkości dłoni, ok 20 gram żółtego sera
20.00	dwa jaja na miękko, kromka razowego chleba z masłem, nektarynka (1 sztuka)	
22.30 pójście spać		

