

KWESTIONARIUSZ OSOBOWY

Imię i nazwisko:

E-mail:

Nr kontaktowy:

INFORMACJE OGÓLNE

Masa ciała:

Wzrost:

Wiek:

Cel konsultacji:

JAK WYPEŁNIĆ DZIENNICZEK ?

Dzienniczek żywieniowy służy do bieżącego notowania spożywanych produktów i potraw. Pomoże w ocenie Twojego dotychczasowego sposobu żywienia i wskazaniu ewentualnych błędów żywieniowych.

Dzienniczek obejmuje 3 dni: 1 dzień wolny od szkoły lub pracy i 2 dni powszednie.

Proszę o rzetelne i szczerze notowanie wszystkich spożytych pokarmów i wypitych płynów, uwzględniając zarówno posiłki główne jak i przekąski. Posiłki notujemy wraz z godziną ich spożycia i gramaturą produktów (miarą domową).

PRZYKŁAD POPRAWNIE WYPEŁNIONEGO DZIENNICZKA

Dzień tygodnia: Sobota

Data: 01.01.2022

Aktywność fizyczna

Godzina: 13:30

Dyscyplina: Spacer

Czas trwania: 45 min

Ilość spożytej wody w ciągu dnia: 1,5 l

Godzina	Posiłek	Skład posiłku - miara domowa	Uwagi
7:30	Śniadanie	Bułki pszenne - 2 sztuki, Masło - 4 łyżeczki, Polędwica - 4 plasterki, Ogórek - 1 sztuka Herbata czarna z 1 łyżeczką cukru - 250 ml	połudwica sopocka
12:00	II śniadanie	Drożdżówka z serem - 1 sztuka, Kawa z mlekiem - 250 ml	kawa z mlekiem 2% tłuszczu
16:30	Obiad	Udka kurczaka pieczone - 1 sztuka Ziemniaki gotowane - 4 sztuki, Ogórek - 1 sztuka, Śmietana - 2 łyżki	śmietana 18% 2 łyżki oleju do marynaty

Dzień tygodnia:

Data:

Aktywność fizyczna

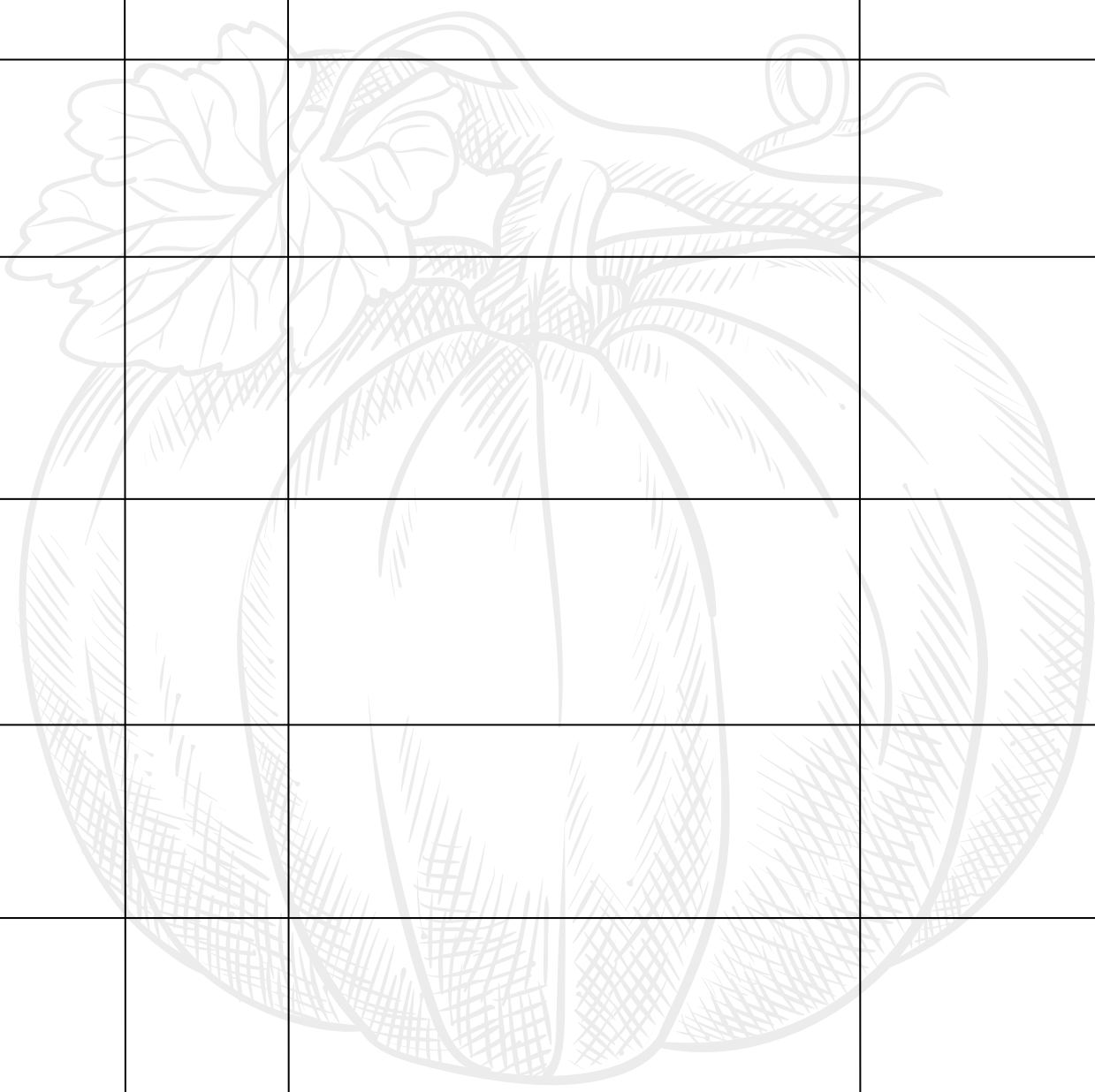
Godzina:

Dyscyplina:

Czas trwania:

Ilość spożytej wody w ciągu dnia (l):

Godzina	Posiłek	Skład posiłku - miara domowa	Uwagi



Dzień tygodnia:

Data:

Aktywność fizyczna

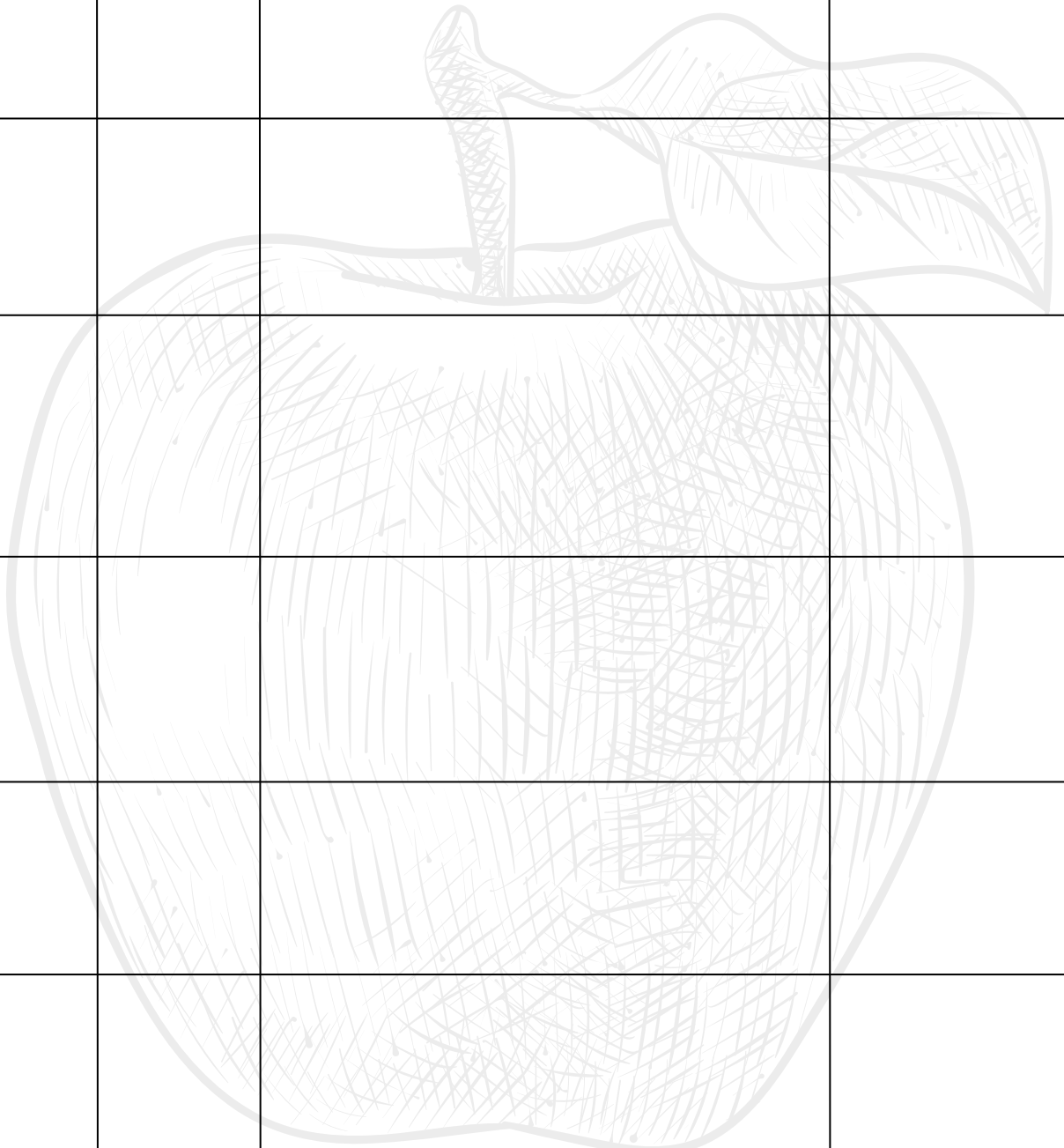
Godzina:

Dyscyplina:

Czas trwania:

Ilość spożytej wody w ciągu dnia (l):

Godzina	Posiłek	Skład posiłku - miara domowa	Uwagi



Dzień tygodnia:

Data:

Aktywność fizyczna

Godzina:

Dyscyplina:

Czas trwania:

Ilość spożytej wody w ciągu dnia (l):

Godzina	Posiłek	Skład posiłku - miara domowa	Uwagi

