

Dzienniczek żywieniowy

Data: _____

Dzień tygodnia: _____

Godzina	Posiłek (rodzaj)	Składniki i sposób przygotowania (np. smażone, gotowane)	Ilość (w gramach lub miarach domowych)	Dodatkowe notatki (np. miejsce, samopoczucie, stopień głodu 1-10)
08:00	Śniadanie	Chleb żytni Masło Ser żółty Ogórek świeży	2 kromki 10g 2 plastry 1 mały szklarniowy	Głód: 7/10. Jedzone w pośpiechu przed pracą.
11:00	Przekąska	Orzechy włoskie Jabłko	1 garść 1 sztuka	Jedzone przy biurku.
14:30	Obiad	Pierś z kurczaka pieczona Ryż biały Surówka z marchewki	200g surowej 60g 3 łyżki	Głód: 8/10. Bardzo sycący posiłek.
17:00	Podwieczorek	Kawa z mlekiem 2% (bez cukru) Kostka gorzkiej czekolady	1 szklanka (mleko 20ml) 1 kostka (6g)	Chwila relaksu.
19:30	Kolacja	Płatki owsiane Jogurt naturalny Banan	1 łyżka 0,5 opakowania (75g) 1 szt. (mały)	Głód: 4/10. Lekka kolacja.

Wskazówki do uzupełniania:

Płynny: Dopisz każdą szklankę wody, herbaty czy soku. Możesz dodać oddzielną rubrykę na dole: „Suma wypitej wody: _____ ml”.

Aktywność fizyczna: Warto pod tabelą dopisać, czy tego dnia był trening lub spacer.

Suplementy: Jeśli przyjmujesz witaminy lub leki, zanotuj je przy odpowiednim posiłku.