

Dziennik żywieniowy

Imię, nazwisko:

Dziennik żywieniowy ma na celu przyjrzeniu się Twoim nawykom żywieniowym i wprowadzeniu zmian, które pomogą Ci osiągnąć zamierzony cel. Przed przystąpieniem do jego wypełnienia zapoznaj się z poniższymi wskazówkami, które pozwolą mi ułożyć jadłospis najlepiej dopasowany do Twoich potrzeb.

- Przez najbliższy tydzień odżywiaj się w sposób, który jest dla Ciebie jak najbardziej normalny (**rób to tak jak robisz to codziennie**). Jedz posiłki, które zazwyczaj spożywasz w takich samych ilościach jak dotychczas. Jeśli nie jesz jakiegoś posiłku, to zaznacz okienko brak.
- Odnotuj godzinę i miejsce (dom, restauracja), w którym spożywasz posiłek. Ma to na celu opracowanie takiego jadłospisu, który nie będzie musiał bardzo zmieniać Twoich przyzwyczajeń.
- Zapisuj **każdy produkt**, który zjesz lub wypijesz. Dotyczy to również przekąsek między posiłkami. Napoje takie jak kawa, herbata czy alkohol też odnotuj jeżeli były spożywane (jeżeli były słodzone lub inaczej doprawione **koniecznie** to uwzględnij).
- Odnotuj gramaturę każdego produktu, który spożyjesz. Wielkość porcji zapisz według, którejś z podanych wielkości – g/kg, ml/l, sztuka, łyżka (mała/stołowa, płaska/czubata), szklanka/filiżanka, torebka.
- W kolumnie inne wprowadź informacje dotyczące posiłku, który spożyłeś. Może to być sposób przygotowania posiłku (np. ilość i rodzaju oleju użytego do smażenia), rodzaj i gramatura przypraw, itp.
- W kolumnie skala głodu postaraj się odnieść do następującej skali: 1 – dokuczliwy głód, 2 – umiarkowany głód, 3 – ani głód ani sytość, 4 – umiarkowana sytość, 5 – przejedzenie. Jest to odczucie, jakie czujesz po spożyciu całego posiłku.
- W ostatniej tabeli dotyczącej stosowanej suplementacji, wpisz rodzaj stosowanego suplementu oraz jego firmę, a także jego gramaturę.

Poniedziałek

Posiłek	Nazwa posiłku + używane produkty (gramatura)	Inne informacje	Skala głodu
<u>Śniadanie</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Drugie śniadanie</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Obiad</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Podwieczorek</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Kolacja</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Przekąska 1</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Przekąska 2</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			

Wtorek

Posiłek	Nazwa posiłku + używane produkty (gramatura)	Inne informacje	Skala głodu
<u>Śniadanie</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Drugie śniadanie</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Obiad</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Podwieczorek</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Kolacja</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Przekąska 1</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Przekąska 2</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			

Środa

Posiłek	Nazwa posiłku + używane produkty (gramatura)	Inne informacje	Skala głodu
<u>Śniadanie</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Drugie śniadanie</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Obiad</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Podwieczorek</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Kolacja</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Przekąska 1</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Przekąska 2</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			

Czwartek

Posiłek	Nazwa posiłku + używane produkty (gramatura)	Inne informacje	Skala głodu
<u>Śniadanie</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Drugie śniadanie</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Obiad</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Podwieczorek</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Kolacja</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Przekąska 1</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Przekąska 2</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			

Piątek

Posiłek	Nazwa posiłku + używane produkty (gramatura)	Inne informacje	Skala głodu
<u>Śniadanie</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Drugie śniadanie</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Obiad</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Podwieczorek</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Kolacja</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Przekąska 1</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Przekąska 2</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			

Sobota

Posiłek	Nazwa posiłku + używane produkty (gramatura)	Inne informacje	Skala głodu
<u>Śniadanie</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Drugie śniadanie</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Obiad</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Podwieczorek</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Kolacja</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Przekąska 1</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Przekąska 2</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			

Niedziela

Posiłek	Nazwa posiłku + używane produkty (gramatura)	Inne informacje	Skala głodu
<u>Śniadanie</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Drugie śniadanie</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Obiad</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Podwieczorek</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Kolacja</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Przekąska 1</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			
<u>Przekąska 2</u> Godzina: Miejsce: ☐ brak			

Suplementacja

Pora suplementacji	Rodzaj suplementu (firma) + gramatura
<u>Rano</u> Godzina: ☐ brak	
<u>Południe</u> Godzina: ☐ brak	
<u>Wieczór</u> Godzina: ☐ brak	
<u>Przed treningiem</u> Godzina: ☐ brak	
<u>Po treningu</u> Godzina: ☐ brak	