

**Dzienniczek żywieniowy. Część 1 - Proszę o systematyczne wpisanie produktów i posiłków spożywanych codziennie przez 7 kolejnych dni.**

<b>Dzień tygodnia</b>	<b>I śniadanie</b>	<b>II śniadanie</b>	<b>Obiad</b>	<b>Podwieczorek</b>	<b>Kolacja</b>	<b>Przekąski poza posiłkami</b>	<b>Uwagi np: dolegliwości po posiłku/przed posiłkiem, za mało jedzenia</b>
1.							
2.							
3.							
4.							
5.							
6.							
7.							

**Dzienniczek żywieniowy. Część 2 - Proszę o zaznaczenie jak często w skali tygodnia lub miesiąca spożywa Pan/i następujące produkty.**

Nazwy produktów	ile razy w tygodniu				ile razy w miesiącu		
	codziennie	4-6 x	2-3 x	1 x	1-2 x	1 x	rzadziej niż 1 x
Pieczywo białe (chleb i bułki)							
Pieczywo razowe							
Pieczywo cukiernicze (np. drożdżówki)							
Potrawy mączne							
Kasza, ryż, płatki śniadaniowe							
Mleko (.....%)							
Sery białe							
Sery żółte i topione							
Mięso (np. wołowina, wieprzowina)							
Drób							
Podroby (np. wątróbka)							
Kiełbasy							
Wędliny typu luks. (np. szynka)							
Wyroby wędlin. (np. pasztet, kaszanka)							
Boczek							
Konserwy mięsne							
Konserwy rybne							
Ryby świeże/mrożone							
Jaja (gotowane, smażone)							
Masło							
Margaryny							
Smalec i słonina świeże							
Oleje świeże							
Ziemniaki							
Warzywa gotowane							
Warzywa surowe							

Nazwy produktów	ile razy w tygodniu				ile razy w miesiącu		
	codziennie	4-6 x	2-3 x	1 x	1-2 x	1 x	rzadziej niż 1 x
Owoce							
Cukier do napojów, słodziki, stewia							
Dżemy							
Miód							
Słodycze, cukierki, czekolada							
Ciastka, ciasteczka							
Napoje słodkie (gaz./ngaz.)							
Produkty z nasion strączkowych (np. groch)							
Piwo							
Wino							
Wódka/Drinki							
Zupy							
Soki							
Kawa							
Inne napoje z kofeiną (np. cola, pepsi)							
Napoje energetyzujące							
Cappuccino							
Herbata							
Pizza							
Hot-Dog							
Hamburger/Cheeseburger							
Kebab							
Zapiekanka							
Frytki							
Woda							