



ZDROWSZE ŻYCIE

**COKOLWIEK**

**ZJESZ**

**OPISZ TO**

**TWÓJ OSOBISTY  
DZIENNICZEK  
ŻYWIENIA**



ZDROWSZE ŻYCIE

### Kilka informacji przed...

- **Przygotuj dzienniczek żywieniowy.** Zapisz w nim wszystko to co jadłeś/aś przez ostatnie trzy dni przed konsultacją (ilości podaj w miarach domowych), poniżej znajduje się przykład wypełnionego dzienniczka. Nie martw się, to nie szkoła. Nie będę Ci wystawiać oceny z żywienia, muszę wiedzieć co i jak jesz i nad czym popracujemy. **Spisujesz to co jesz przez 2 dni + 1 dzień weekendowy.**
- Dbaj o siebie i wykonuj przynajmniej raz w roku (gdy nie cierpisz na żadną chorobę przewlekłą) badania takie jak: **morfologia krwi, AspAT, ALAT, cholesterol (profil lipidowy), TSH, glukoza na czczo.** Dobrze jest mieć takie aktualne badania przed naszą konsultacją.



ZDROWSZE ŻYCIE

## PRZYKŁADOWY DZIENNICZEK ŻYWIENIA

### Śniadanie

**godz. 6.30**

2 kromki chleba pszennego,  
5 plasterków wędliny  
drobiowej, pomidor

### Obiad

**godz. 13.**

1 talerz zupy pomidorowej,  
udko z kurczaka, 2 gałki  
ziemniaków, talerzyk  
surówek

### Kolacja

**godz. 20**

2 bułki graham, masło  
(ok. 2 łyżeczki), 4 plastry  
sera białego półtłustego,  
2 pomidory

### Przekąski i napoje

3 kubki czarnej herbaty  
(2 łyżeczki cukru), 2  
szklanki wody, baton  
typu mars, 2 jabłka,



ZDROWSZE ŻYCIE

## TWÓJ DZIENNICZEK ŻYWIENIA

**DZIEŃ 1**

**Śniadanie**

**godz.**

**Obiad**

**godz.**

**Kolacja**

**godz.**

**Przekąski i napoje**

**godz.**



ZDROWSZE ŻYCIE

## TWÓJ DZIENNICZEK ŻYWIENIA

**DZIEŃ 2**

**Śniadanie**

**godz.**

**Obiad**

**godz.**

**Kolacja**

**godz.**

**Przekąski i napoje**

**godz.**



ZDROWSZE ŻYCIE

## TWÓJ DZIENNICZEK ŻYWIENIA

**DZIEŃ WEEKENDOWY**

**Śniadanie**

**godz.**

**Obiad**

**godz.**

**Kolacja**

**godz.**

**Przekąski i napoje**

**godz.**

## **Miejsce na Twoje uwagi**