

Dzienniczek bieżącego spożycia Papilio

1. Imię i Nazwisko	
2. Miejsce zamieszkania	
3. Adres e-mail	
4. Numer telefonu	5. Wiek

Naszym celem jest jak najdokładniejsza ocena Państwa stanu odżywienia. Dlatego też poprosiliśmy Państwa o wypełnianie niniejszego dzienniczka, abyśmy mogli poprawić ewentualne błędy żywieniowe.

Dzienniczek należy wypełniać przez 3 dni w tygodniu – 2 dni powszednie i jeden wolny od pracy. Prosimy o wpisywanie wszystkich zjedzonych potraw i produktów i wszystkich wypitych płynów

Chcielibyśmy, aby Państwo jak najdokładniej opisywali potrawy, np.

- ♦ Zawartość tłuszczu (np. mleko 2 %)
- ♦ Rodzaj używanego tłuszczu (margaryna Rama)
- ♦ Rodzaj pieczywa (np. chleb razowy na miodzie)
- ♦ Sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, pieczenie, smażenie)
- ♦ Wszystkie użyte do przyrządzenia potrawy składniki
- ♦ Ilość w opakowaniu, gramatura (jeśli to możliwe), lub miary domowe np. 1 kromka, 1 łyżeczka

WZÓR

Godzina	Posiłek	Skład potrawy	Ilość lub miary domowe
8:00	Śniadanie	- chleb razowy na miodzie - masło - polędwica sopocka - papryka - herbata - cukier - owsianka na mleku	2 kromki 1 łyżeczka 2 plasterki ½ średniej wielkości 1 szklanka 1 łyżeczka Mała miseczka
10:00	II śniadanie	- jogurt naturalny - jabłko	150 ml 1 średniej wielkości (ok. 120 g)

Proszę podać stosowane suplementy diety, witaminy i składniki mineralne (np. Centrum - 1 kapsułka dziennie, Wit C naturalna 100mg - 3 razy dziennie po 1 kapsułce, itp)

Dzienniczek bieżącego spożycia Papilio

Dzień 1 data:

Godzina	Posiłek	Skład potrawy	Ilość lub miary domowe
	Śniadanie		
	II śniadanie		
	Obiad		
	Podwieczorek		
	Kolacja		
	Przekąska		

Proszę podać stosowane suplementy diety, witaminy i składniki mineralne.

Dzienniczek bieżącego spożycia Papilio

Dzień 2 data:

Godzina	Posiłek	Skład potrawy	Ilość lub miary domowe
	Śniadanie		
	II śniadanie		
	Obiad		
	Podwieczorek		
	Kolacja		
	Przekąska		

Proszę podać stosowane suplementy diety, witaminy i składniki mineralne.

Dzienniczek bieżącego spożycia Papilio

Dzień 3 data:

Godzina	Posiłek	Skład potrawy	Ilość lub miary domowe
	Śniadanie		
	II śniadanie		
	Obiad		
	Podwieczorek		
	Kolacja		
	Przekąska		

Proszę podać stosowane suplementy diety, witaminy i składniki mineralne.