

PRZYKŁAD UZUPEŁNIENIA DZIENNICZKA ŻYWIENIOWEGO PRZEZ PACJENTA

Dzień tygodnia (pobudka-pora pójścia spać)	Godzina posiłku	Miejsce posiłku	Posiłek	Co zjadłem/wypiłem	Nastrój	Głód	Aktywność fizyczna (od godz. – do godz.)
Poniedziałek 5.40 – 22.30	6.20	dom	Śniadanie	owsianka (4 łyżki płatków owsianych, 200 ml mleka 2 %, 1 banan, łyżka rodzynek)	bardzo dobry	3	godzina spaceru w średnim tempie ok. 6 km (19.00-20.00)
	7.20	biuro		kawa czarna sypana (1 łyżeczka cukru)	dobry	0	
	10.00	biuro	II Śniadanie	kanapka z serem żółtym (chleb baltonowski - 2 kawałki, ser żółty Gouda – 2 plasterki, ketchup), jogurt owocowy 250 g herbata malinowa (1 łyżeczka miodu)	wzdęcie, senność	3	
	11.00	biuro	Przekąska	kawa czarna sypana 3 ptasie mleczka	wzdęcie więcej energii	1	
	13.20	biuro	III śniadanie	zapiékanka 1 puszka coli	zgaga, senność, ból brzucha	3	
	17.00	dom	Obiad	ziemniaki 3 szt., koperek, kotlet z piersi z kurczaka panierowany smażony, surówka z kapusty czerwonej mała salaterka, 1 szklanka wody	ochota na słodkie, senność	5	
	17.40	dom	Podwieczorek	czarna herbata (1 łyżeczka cukru) kawałek sernika	dobry, więcej energii	2	
	21.00	dom	Kolacja	4 kawałki chleba razowego z fetą masło 2 parówki 1 ogórek kiszony keczup piwo małe 0.3	zmęczenie	3	