



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzienniczek żywieniowy jest dla mnie podstawą do oceny twojego sposobu odżywiania.

Jest to o tyle ważne, że dzięki niemu **będę mógł określić jak funkcjonujesz w ciągu dnia**, a co za tym idzie dostosować jadłospis do **Twoich** potrzeb!

Spis posiłków jakim jest dzienniczek **musi** być prowadzony rzetelnie i dokładnie, bez tego cała **Twoja** praca włożona w ten jakże ważny dla mnie dokument mija się z celem. **Dlatego musi być on wypełniony zgodnie z prawdą i każda nawet najmniejsza przekąska musi być w niego wpisana!**

Dzienniczek żywieniowy najlepiej wypełniać na bieżąco, pamięć jest zawodna i możesz nie wpisać czegoś co będzie **istotne w ocenie Twojego sposobu odżywiania**. W samym dzienniczku zapisujemy **wszystko, posiłki, przekąski, podjadanie**, które często przychodzi nam mimowolnie i nawet go nie zauważamy. **To także trening aby bardziej świadomie podchodzić do diety**. Dodatkowym bardzo ważnym czynnikiem są **płyny wypijane w ciągu dnia**. Ważne żeby zapisać je w dzienniczku, czy to jest **kawa, herbata czy woda**. **Alkohol także się w to zalicza!**

Wiedząc, że będziesz wypisywać dzienniczek danego dnia **nie dbaj o poprawę diety**, to nie konkurs, ja potrzebuję **danych z Twojego standardowego dnia** (a co za tym idzie nie mają być to zapiski jeśli jesteś gdzieś na urodzinach czy na grillu). **Wszystko możesz podawać w miarach domowych (kubek, łyżka, łyżeczka, 5 suszonych moreli, 2 truskawki).**

Co należy zanotować:

1. **Dzień tygodnia** w którym wypełniasz dzienniczek
2. **Godzina posiłku** (z dokładnością do pół godziny np. 16:30)
3. **Wszystko** co było **zjedzone i wypite** w ciągu dnia
4. **Rodzaj** spożywanego produktu, w szczególności:
 - o **ryż** (brązowy, biały, jaśminowy, basmati, dziki)
 - o **pieczywo** (białe mieszane – chleb wiejski, tostowy, graham, żytni, bułka pszenna lub graham)
 - o **makaron** (biały, pełnoziarnisty)
 - o **kasza** (bulgur, jęczmienna, gryczana, manna, jaglana)
 - o **płatki** (kukurydziane, owsiane, ryżowe)
 - o **wędliny** (z indyka, wieprzowa, salami, paszтет)
 - o **tłuszcze** (oliwa z oliwek, margaryna, masło, olej rzepakowy, olej lniany)
 - o **nabiał** (twaróg półtłusty, serek wiejski i jogurt bez laktozy, mleko 2%)
5. **Technika przyrządzenia produktu** (smażenie, gotowanie, duszenie)
6. **Suplementacja i leki** (także z godziną)

www.kamilpaprotny.pl



Kamil Paprotny
dietetyk kliniczny



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzień tygodnia:

Nazwa posiłku	Godzina	Gramatura posiłku (w miarach domowych lub gramach)	Spożyte produkty i płyny
Śniadanie			
Dodatkowy posiłek/podjadanie			
Drugie śniadanie			
Dodatkowy posiłek/podjadanie			
Obiad			
Dodatkowy posiłek/podjadanie			
Podwieczorek			
Dodatkowy posiłek/podjadanie			
Kolacja			
Dodatkowy posiłek/podjadanie			

Suplementy i leki (wraz z godziną):

www.kamilpaprotny.pl



Kamil Paprotny
dietetyk kliniczny



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzień tygodnia:

Nazwa posiłku	Godzina	Gramatura posiłku (w miarach domowych lub gramach)	Spożyte produkty i płyny
Śniadanie			
Dodatkowy posiłek/podjadanie			
Drugie śniadanie			
Dodatkowy posiłek/podjadanie			
Obiad			
Dodatkowy posiłek/podjadanie			
Podwieczorek			
Dodatkowy posiłek/podjadanie			
Kolacja			
Dodatkowy posiłek/podjadanie			

Suplementy i leki (wraz z godziną):

www.kamilpaprotny.pl



Kamil Paprotny
dietetyk kliniczny



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dzień tygodnia (wolny od pracy/szkoły):

Nazwa posiłku	Godzina	Gramatura posiłku (w miarach domowych lub gramach)	Spożyte produkty i płyny
Śniadanie			
Dodatkowy posiłek/podjadanie			
Drugie śniadanie			
Dodatkowy posiłek/podjadanie			
Obiad			
Dodatkowy posiłek/podjadanie			
Podwieczorek			
Dodatkowy posiłek/podjadanie			
Kolacja			
Dodatkowy posiłek/podjadanie			

Suplementy i leki (wraz z godziną):

www.kamilpaprotny.pl



Kamil Paprotny
dietetyk kliniczny



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Tabela produktów lubianych, nielubianych i przeciwwskazanych z powodu alergii lub nietolerancji:

(UWAGA! Oprócz wymienionych można wpisać także swoje produkty, te w tabeli są przykładowe)

Produkty	Lubiane	Nielubiane/ przeciwwskazane
Produkty zbożowe (pieczywo, kasze, makarony, ryż, płatki)		
Mięso, ryby, jaja (drób, wieprzowina, wołowina, jaja kurcze, łosoś, dorsz, miruna, pstrąg, śledź, makrela, ryby w puszcze, ryby wędzone, owoce morza)		
Nasiona roślin strączkowych (fasola, bób, groch, ciecierzycza, soczewica, soja)		
Mleko i jego przetwory (mleko, jogurt, serek wiejski, jogurty typu skyr, jogurty owocowe, jogurty naturalne, jogurty pitne, maślanka, kefir, ser żółty, ser twarogowy, napoje roślinne, serki topione, mozzarella, feta, sery pleśniowe)		
Warzywa (ziemniaki, pomidor, ogórek, brukselka, kalafior, brokuły, seler, cebula, czosnek, cukinia, bataty, szpinak, kukurydza, marchew, pietruszka, por, grzyby, pietruszka, szczypiorek, sałata, kapusta, papryka, oliwki)		
Owoce (jabłko, gruszka, pomarańcze, truskawki, awokado, śliwki, banany, maliny, grejpfrut, pomelo, mandarynki, kiwi, winogrona, owoce suszone, mango, borówki, jeżyny)		
Orzechy i nasiona (słonecznik, pestki dyni, orzechy włoskie, orzechy nerkowca, orzechy laskowe, orzechy brazylijskie, wiórki kokosowe)		
Oleje i inne (olej rzepakowy, oliwa z oliwek, masło, margaryna, sos sojowy, ketchup, musztarda, chrzan, kakao, hummus, masło orzechowe, majonez, miód)		

www.kamilpaprotny.pl



Kamil Paprotny
dietetyk kliniczny



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Przykładowe posiłki, które lubisz i jadasz na co dzień na:

Śniadanie:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Obiad:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Drugie śniadanie/podwieczorek:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Kolacja:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

www.kamilpaprotny.pl



Kamil Paprotny
dietetyk kliniczny



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Dodatkowy wywiad i pomiary antropometryczne:

Dodatkowe informacje	
IMIĘ I NAZWISKO	
WIEK	
MASA CIAŁA	
WZROST	
OCZEKIWANA MASA CIAŁA	
ZAWÓD	
ALKOHOL	
PAPIEROSY	
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA	
CHOROBY	
ALERGIE	
PRZYJMOWANE LEKI	
PRZYJMOWANE SUPLEMENTY	

www.kamilpaprotny.pl



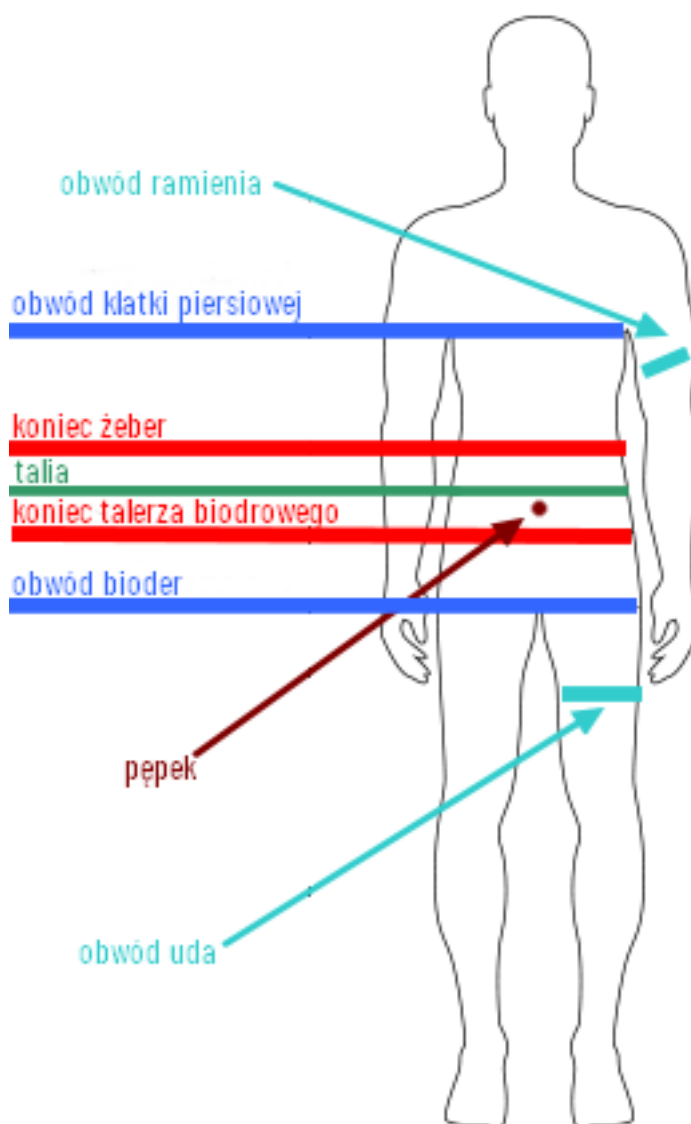
Kamil Paprotny
dietetyk kliniczny



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Pomiary:

Pomiary	
Obwód ramienia	
Obwód klatki piersiowej	
Obwód talii	
Obwód bioder	
Obwód uda	



Kamil Paprotny
dietetyk kliniczny