

Imię i nazwisko:

7-dniowy dzienniczek żywieniowy

Instrukcja:

1. Zapisuj wszystkie posiłki – również przekąski i napoje.
2. Zwróć uwagę na rodzaj tłuszczu (np. masło, oliwa, olej rzepakowy) oraz rodzaj pieczywa (np. pszenne, razowe, pełnoziarniste). Podawaj także procent tłuszczu (np. mleko 3,2%, jogurt 0%).
3. Zapisuj sposób przygotowania potrawy (np. gotowane, smażone, pieczone).
4. Możesz podawać zarówno gramy jak i miary domowe (np. 1 szkl., 1 łyżka, 1 kromka).

Przykład wypełnienia:

wtorek	wolny/ <u>pracujący</u>																
Owsianka z jabłkiem (gotowana) <table> <tr> <td>płatki owsiane górskie</td><td>3 łyżki</td></tr> <tr> <td>mleko 3,2%</td><td>1 szkl.</td></tr> <tr> <td>Jabłko</td><td>1 małe</td></tr> </table> Spaghetti (smażone+gotowane) <table> <tr> <td>makaron pełnoziarnisty</td><td>¾ szkl. (suchy)</td></tr> <tr> <td>mięso mielone z indyka</td><td>200g</td></tr> <tr> <td>passata pomidorowa</td><td>½ szkl.</td></tr> <tr> <td>Pieczarki</td><td>5 szt.</td></tr> <tr> <td>olej rzepakowy</td><td>ok. 2 łyżki do smażenia</td></tr> </table>		płatki owsiane górskie	3 łyżki	mleko 3,2%	1 szkl.	Jabłko	1 małe	makaron pełnoziarnisty	¾ szkl. (suchy)	mięso mielone z indyka	200g	passata pomidorowa	½ szkl.	Pieczarki	5 szt.	olej rzepakowy	ok. 2 łyżki do smażenia
płatki owsiane górskie	3 łyżki																
mleko 3,2%	1 szkl.																
Jabłko	1 małe																
makaron pełnoziarnisty	¾ szkl. (suchy)																
mięso mielone z indyka	200g																
passata pomidorowa	½ szkl.																
Pieczarki	5 szt.																
olej rzepakowy	ok. 2 łyżki do smażenia																

..... dzień tygodnia	wolny/pracujący (właściwe podkreśl)

..... dzień tygodnia	wolny/pracujący (właściwe podkreśl)

..... dzień tygodnia	wolny/pracujący (właściwe podkreśl)

..... dzień tygodnia	wolny/pracujący (właściwe podkreśl)

..... dzień tygodnia	wolny/pracujący (właściwe podkreśl)

..... dzień tygodnia	wolny/pracujący (właściwe podkreśl)

..... dzień tygodnia	wolny/pracujący (właściwe podkreśl)