

PRZYKŁADOWO WYPEŁNIONY DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

| IMIĘ I NAZWISKO: DATA, DZIEŃ TYGODNIA: | | | |
|---|--|--|--|
| POSIŁEK GODZINA MIEJSCE SPOŻYWANIA | POTRAWA, PRODUKT, NAPÓJ | WIELKOŚĆ PRODUKTÓW (GRAMATURA, MIARA DOMOWA) | UWAGI, INNE INFORMACJE |
| I śniadanie 8.00 Dom | Kawa Kanapka z żółtym serem i wędliną | Kubek kawy ze śmietanką i 2 łyżeczki cukru, 2 kromki chleba pszennego, 3 plastry żółtego sera, 3 plasterki szynki drobiowej, ok. 2 łyżeczki masła do posmarowania | |
| II śniadanie 12.00 Biuro | Kawa Jogurt owocowy | Kubek kawy ze śmietanką i 2 łyżeczki cukru, 1 opakowanie jogurtu owocowego (ok. 150g) | |
| Obiad 14.00 Biuro | Makaron z kurczakiem i brokułami w sosie śmietanowym | Makaron pszenny (ok. 3 garście ugotowanego), sos śmietanowy (ok. 100 ml), kawałki kurczaka (około 1 garść), kilka różyczek brokułu | Zazwyczaj jest to gotowy posiłek zakupiony na mieście |
| Kolacja 18.00 Dom | Bułka z sałatą, pomidorem i wędzonym łososiem | Bułka pszenna duża (1 sztuka), ok. 1 łyżeczka masła do posmarowania, sałata (kilka liści), pomidor (1 średnia sztuka), wędzony łosoś na zimno (1 paczka – około 100 g) | |
| Przekąska 20.00 Dom | Kawa Pączek z marmoladą i lukrem | Kubek kawy ze śmietanką i 2 łyżeczki cukru Pączek (1 sztuka) | Zawsze w godzinach wieczornych wypijam kawę, a do kawy skuszę się na coś słodkiego |