

Dziennik żywienia

**przedstawiony jadłospis jest tylko wzorem wypełniania dzienniczka i nie stanowi żadnej diety ani wzoru diety opracowywanych przez poradnię MedFood*

Przykładowy dzień				
Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożywania
7.00	Śniadanie	Chleb zwykły Margaryna Połudwica sopocka Ogórek Herbata zwykła (z cukrem) Cukier	2 kawałki 1 łyżeczka 2 plastry 3 plastry Kubek 1 łyżeczka	Dom
9.30	Przekąska	Wafelek czekoladowy Kawa z mlekiem 2%	1 sztuka Kubek (1/3 mleka)	Praca/szkoła
12.00	II Śniadanie	Kanapka : Chleb zwykły Margaryna Ser żółty gouda Sałata Jogurt pitny truskawkowy	1 kawałek 0,5 łyżeczki Plaster Liść 300ml	Praca/szkoła
14.30	Przekąska	Jabłko	1 sztuka	Praca/szkoła
16.00	Obiad	Kotlet schabowy w bułce tartej Olej rzepakowy (do smażenia) Ziemniaki gotowane Mizeria z jogurtem : Ogórek Jogurt light Sok jabłkowy (firma)	Kawałek wielkości dłoni 1 łyżka 3 sztuki 3 łyżki mizerii szklanka	Dom
19.00	Kolacja	Chleb zwykły Margaryna Połudwica sopocka Ketchup Herbata owocowa	2 kawałki 1 łyżeczka 4 plastry łyżka kubek	Dom

Dzień I				
Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożycia

Dzień II				
Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożycia

Dzień III				
Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożycia

Dzień IV - weekendowy				
Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożycia