**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  Polędwica 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 ligt  Sok jabłkowy (firma) | Kawałek wielkości dłoni  1 łyżka  3 sztuki  3 łyżki mizerii  szklanka | Dom |
| 19.00 | Kolacja | Chleb zwykły  Margaryna  Polędwica sopocka  Ketchup  Herbata owocowa | 2 kawałki  1 łyżeczka  4 plastry  Łyżka  kubek | Dom |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień I** | | | | |
| *Godzina* | *Posiłek* | *Potrawa/produkt* | *Ilość* | *Miejsce spożywania* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
| **Dzień II** | | | | |
| *Godzina* | *Posiłek* | *Potrawa/produkt* | *Ilość* | *Miejsce spożywania* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień III** | | | | |
| *Godzina* | *Posiłek* | *Potrawa/produkt* | *Ilość* | *Miejsce spożywania* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  | | | | |
| **Dzień IV- weekendowy** | | | | |
| *Godzina* | *Posiłek* | *Potrawa/produkt* | *Ilość* | *Miejsce spożywania* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |