**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 zwykłyMargaryna Polędwica sopockaOgórek Herbata zwykła (z cukrem)Cukier  | 2 kawałki1 łyżeczka2 plastry3 plastryKubek1 łyżeczka | Dom  |
| 9.30 | Przekąska  | Wafelek czekoladowyKawa z mlekiem 2% | 1 sztukaKubek (1/3 mleka) | Praca/szkoła |
| 12.00 | II Śniadanie  | Kanapka :Chleb zwykły MargarynaSer żółty goudaSałata Jogurt pitny truskawkowy | 1 kawałek0,5 łyżeczkiPlasterLiść300ml  | Praca/szkoła |
| 14.30 | Przekąska   | Jabłko  | 1 sztuka  | Praca/szkoła |
| 16.00  | Obiad  | Kotlet schabowy w bułce tartejOlej rzepakowy (do smażenia)Ziemniaki gotowaneMizeria z jogurtem :OgórekJogurt ligt Sok jabłkowy (firma) | Kawałek wielkości dłoni1 łyżka3 sztuki3 łyżki mizeriiszklanka | Dom  |
| 19.00 | Kolacja  | Chleb zwykłyMargarynaPolędwica sopockaKetchup Herbata owocowa | 2 kawałki1 łyżeczka4 plastryŁyżkakubek | 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* |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |