

Naszym celem jest by dzienniczek zawierał jak najwięcej szczegółowych i dokładnych informacji.

Są one kluczem do wprowadzenia zmian ku lepszemu odżywianiu. Poniższa instrukcja jest dla Ciebie, by ułatwić zapiski.

1. Spisuj dokładnie co zjadasz i PIJESZ. Nawet najmniejsze przekąski (np. kostka czekolady, 3 kawałki mandarynki, 2 żelki, 1/4 szklanki soku).

2. Im dokładniej opiszesz, tym lepsze rezultaty osiągniemy w poprawie Twojego odżywiania .

**Godzina posiłku** - podaj możliwe dokładną godzinę, jednocześnie nie stresuj się i podaj orientacyjną godzinę jeśli nie pamiętasz lub nie spojrzawsz na zegarek

**Posiłek, opis składników** - możesz skorzystać z poniższego wzorca lub opisać w inny sposób np.

- *Kanapka z dżemem (1 duża kromka chleba mieszanego baltonowskiego, 1 łyżeczka masła Gostyńskiego, 1 czubata łyżka dżemu truskawkowego Łowicz), kakao (1 kubek mleka Mlekovita 2% tłuszczu, 1 łyżeczka kakao Puchatek)*
- 1 talerz głęboki zupy kalafiorowej (garść gotowanych warzyw: kalafior, marchew, ziemniaki, szklanka wywaru zabielenego śmietaną Jana 12%)
- Łosoś w sosie śmietanowym z brokułem i ryżem (100g łososa (sól, pieprz, przyprawa do ryb marki Kamis, smażony na oleju kujawskim (1 łyżka), śmietana Jana 18% 50 ml, brokuł gotowy na parze - pełna garść, ryż biały długoziarnisty gotowany w wodzie z solą - 0,5 szklanki)
- Woda - 1 szklanka, Nałęczowianka niegazowana

Jeśli spożywasz porcję z całości to staraj się podać orientacyjną ilość spożytą przez Ciebie.

**Miary domowe** - są to określenia którymi posługujesz się zwyczajowo w temacie żywienia np. kromka, szklanka, kubek, łyżka, łyżeczka, mały pomidor, średni ziemniak, duży ziemniak, (3) różyczki kalafiora/ brokuła, (2) rzodkiewki, ilość plasterków, liście (sałaty, kapusty), garść (szpinaku, roszponki), kubeczek (jogurtu - dobrze dodać jego gramaturę z etykiety np. 150g)

Jeśli znasz gramaturę produktu, który spożyłaś to świetnie - podaj ją. Np. Zjesz paczkę chipsów, paluszków, kubeczek serka, jogurtu to zerknij na opakowanie ile gramów zawierało opakowanie.

**Uwagi, samopoczucie po posiłku** - bóle, wzdęcia, odbijanie, niestrawność, ociężałość, senność, nerwowość, swędzenie, apetyt na słodkie/kwaśne, ostre, pragnienie, rozwolnienie, zmiany skórne, ... .

3. Wydrukuj kolejną stronę i zacznij zapiski od dziś! Jestem przekonana, że poczynisz bardzo ciekawe obserwacje!

(imię i nazwisko) Rozalia Ludwiczak

Dzień tygodnia	Posiłek Opis użytych składników	Wielkość porcji w miarach domowych	Uwagi Samopoczucie po posiłku
Godzina			
Miejsce posiłku			
Poniedziałek 7.30 dom	grahamka masło połędwica z indyka sałata czarna herbata cukier	1 zwykła 2 płaskie łyżeczki 2 plasterki 1 liść 1 kubek 330 ml 1 łyżeczka	ochota na coś słodkiego
11.00 biuro	kawa	1 szklanka	

(imię i nazwisko) .....

Dzień tygodnia Godzina Miejsce posiłku	Posiłek Opis użytych składników	Wielkość porcji w miarach domowych	Uwagi Samopoczucie po posiłku

