



# VITAVIS

PSYCHOLOGIA I DIETETYKA KLINICZNA

## DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Imię i nazwisko

.....

Instrukcja wypełnienia:

- Proszę pamiętać o uwzględnianiu wypitych płynów: wody, kawy, herbaty, soków, napojów.
- Jeżeli posiłek nie został spożyty drugą kolumnę pozostawiamy pustą.
- Obok produktu powinna znaleźć się jego masa podana w miarach domowych (np. 1 szklanka mleka, 3 łyżki jogurtu naturalnego, 3 kromki chleba pszennego, 1 łyżeczka oleju rzepakowego, itd. )
- Jeżeli spożyty został produkt gotowy (głównie przekąski), proszę o wpisanie nazwy produktu (np. baton Twix, owsianka Nestle)
- Na końcu należy wypisać wszystkie stosowane leki oraz suplementy diety.
- Dzienniczek żywieniowy ma za zadanie ukazanie sposobu żywienia, nie służy zaś do krytykowania Państwa wyborów żywieniowych, dlatego tylko szczerze uwzględnienie wszystkich produktów pozwoli nam na osiągnięcie celu. 😊

DZIEŃ I	
Data .....	
<b>Śniadanie</b> Godzina:.....	

<b>II śniadanie</b> Godzina:.....	
<b>Obiad</b> Godzina:.....	
<b>Podwieczorek</b> Godzina:.....	
<b>Kolacja</b> Godzina:.....	
<b>Przekąski</b> Godzina:.....	

DZIEŃ II

Data .....

**Śniadanie**

Godzina:.....

**II śniadanie**

Godzina:.....

**Obiad**

Godzina:.....

**Podwieczorek**

Godzina:.....

<b>Kolacja</b> Godzina:.....	
<b>Przekąski</b> Godzina:.....	
DZIEŃ III Data .....	
<b>Śniadanie</b> Godzina:.....	
<b>II śniadanie</b> Godzina:.....	
<b>Obiad</b> Godzina:.....	

<b>Podwieczorek</b> Godzina:.....	
<b>Kolacja</b> Godzina:.....	
<b>Przekąski</b> Godzina:.....	

**STOSOWANE SUPLEMENTY DIETY**

(preparaty multiwitaminowe, probiotyki/  
synbiotyki, witaminy, minerały, preparaty  
ziołowe, odżywki dla sportowców, inne)

**STOSOWANE LEKI**