

Dzienniczek bieżącego spożycia



KierunekZdrowie

Fundacja Dietoterapii
i Promocji Zdrowia

Fundacja Dietoterapii i Promocji Zdrowia „Kierunek Zdrowie”

ul. Jaśminowa 4, 62-006 Bogucin
NIP 7773254628
REGON 36263347200000
KRS 0000577987

tel. 601 724 445
tel. 793 992 456
biuro@kierunek-zdrowie.pl
www.kierunek-zdrowie.pl

Zasady prowadzenia dzienniczka:

- 1) Wypełnienie **3-dniowego dzienniczka bieżącego notowania** polega na bardzo dokładnym zapisywaniu wszystkiego, co w danym dniu Pan/Pani zjadł/a i wypił/a wraz z zaznaczeniem pory , o której odbył się dany posiłek.
- 2) Jeśli jest to możliwe – proszę o zapisywanie nazw rynkowych spożywanych produktów oraz zaznaczenie, że produkt np. ma obniżoną zawartość tłuszczu/cukru lub jest oznaczony jako „light”, bio, Eko, wzbogaćony w wapń, błonnik itp.
Np. Jogurt naturalny Activia 1,5%, Mleko łąciane 2%, Serek homogenizowany Danio light.
- 3) Ilość spożytego produktu/potrawy proszę podawać w miarach domowych (np. 1 łyżka cukru, 2 łyżki płatków owsianych) oraz w miarę możliwości wyrażać ją w gramaturze z opakowania np. 200 g jogurtu naturalnego Activia
- 4) **Proszę jak najdokładniej opisywać spożyte potrawy:**
 - a) Określać rodzaj **pieczywa** (np. chleb graham, chleb razowy słonecznikowy, chleb jasny pszenny, kawiorek)
 - b) Określać rodzaj kaszy (jaglana, pęczak, gryczana), makaronu (razowy, jasny), ryżu (brązowy, biały), płatków (owsiane, kukurydziane, musli, granola)
 - c) Ser żółty, biały, twarogowy (chudy, półtłusty, tłusty)
 - d) Określać rodzaj używanego tłuszczu (np. masło ekstra firmy mlekowita, margaryna RAMA, benecol, olej rzepakowy kujawski, olej słonecznikowy, oliwa z oliwek, olej lniany)
 - e) Określać sposób przyrządzania potrawy (np. gotowanie w wodzie/na parze/ w szybkowarze, pieczenie, smażenie, duszenie, grillowanie).
- 5) Proszę pamiętać o składnikach **dodawanych do potrawy, napoju:**
 - a) **O cukrze do herbaty/ kawy, ale także do naleśników, racuchów**
 - b) **Soli**
 - c) **Oleju do smażenia/ duszenia**

Fundacja Dietoterapii i Promocji Zdrowia „Kierunek Zdrowie”

ul. Jaśminowa 4, 62-006 Bogucin
NIP 7773254628
REGON 36263347200000
KRS 0000577987

tel. 601 724 445
tel. 793 992 456
biuro@kierunek-zdrowie.pl
www.kierunek-zdrowie.pl

Interakcje leków z żywnością:

W celu wykluczenia niekorzystnych interakcji leków ze spożywaną żywnością, w tabeli poniżej proszę wpisać te leki oraz suplementy*, które aktualnie Pan/ Pani przyjmuje, a także zaznaczyć porę ich zażywania.

* do suplementów diety zaliczają się preparaty witaminowe, tran, produkty ziołowe itp.)

Przyjmowane leki, suplementy diety		Pora zażywania (godzina)
Lp.		
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		

- **bardzo dobra**

Fundacja Dietoterapii i Promocji Zdrowia „Kierunek Zdrowie”

ul. Jaśminowa 4, 62-006 Bogucin
NIP 7773254628
REGON 36263347200000
KRS 0000577987

tel. 601 724 445
tel. 793 992 456
biuro@kierunek-zdrowie.pl
www.kierunek-zdrowie.pl

Fundacja Dietoterapii i Promocji Zdrowia „Kierunek Zdrowie”

ul. Jaśminowa 4, 62-006 Bogucin
NIP 7773254628
REGON 36263347200000
KRS 0000577987

tel. 601 724 445
tel. 793 992 456
biuro@kierunek-zdrowie.pl
www.kierunek-zdrowie.pl

	Godzina posiłku i miejsce spożycia	Posiłek	Opis posiłków/ produktów - nazwa potrawy, skład posiłku	Wielkość porcji			Inne uwagi
				Miara domowa	Gramatura	% zawartość tłuszczu	
Dzień 1 przykładowy	9:00 Dom	I śniadanie	<i>Płatki z mlekiem i bananem</i> - płatki owsiane górskie - mleko taciaste 2% - banan Do picia: kawa z mlekiem i cukrem - kawa -mleko -cukier	<i>Miska</i> 3 łyżki Szlanka 1 średniej wielkości ¾ szklanki ¼ szklanki 1 łyżka	<i>30 g</i> 200g 120g 175 ml 25 ml 10 g	<i>2% tłuszczu</i> 2% tłuszczu	<i>Płatki gotowane na mleku, banan wkrojony</i>
	11:00 praca	II Śniadanie lub przekąska do czasu obiadu	<i>Jabłko</i> <i>Ciasteczka zbożowe Lu Go</i> Do picia: woda niegazowana	<i>1 sztuka</i> <i>Opakowanie szklanka</i>	<i>170 g</i> 200 ml		<i>Woda średniomineralizowana</i>
	13:00 praca	Obiad	<i>Kurczak z ryżem i brokułem</i> - udo kurczaka ze skórą smażone na patelni - tłuszcz do smażenia: Olej rzepakowy - ryż biały - brokuł Do picia: sok multiwitamina Hortex	<i>1 sztuka</i> ½ woreczka ½ sztuki Szlanka	<i>10 ml</i> 200 ml		<i>ryż lekko twardy, ugotowany w wodzie, brokuł ugotowany na parze, lekko posolony</i>
	16:00 Dom	Podwieczorek lub przekąska do czasu kolacji	<i>Kisiel malinowy słodka chwila</i> <i>Jogurt naturalny activia</i> Do picia: woda niegazowana	<i>1 opakowanie</i> <i>Kubeczek</i> <i>Kubek</i>	<i>200 g</i> 300 ml		

Fundacja Dietoterapii i Promocji Zdrowia „Kierunek Zdrowie”

ul. Jaśminowa 4, 62-006 Bogucin
NIP 7773254628
REGON 36263347200000
KRS 0000577987

tel. 601 724 445
tel. 793 992 456
biuro@kierunek-zdrowie.pl
www.kierunek-zdrowie.pl

	20:00 dom	Kolacja + podjadanie przed snem	<i>Kanapki z szynką i warzywami</i> - chleb graham - masło ekstra - pomidor - szynka z indyka - sałata <i>Do picia: herbata czarna gorzka</i>	2 kromki 1 łyżka 1 cały 3 plasterki 4 liście 1 kubek	60 g 10 g 150 g 30 g 300 ml		<i>W ciągu dnia wypijam ¾ butelki wody i dodatkowo zjadłam 1 jabłko przed snem</i>
--	-----------	--	---	---	---	--	--

Fundacja Dietoterapii i Promocji Zdrowia „Kierunek Zdrowie”

ul. Jaśminowa 4, 62-006 Bogucin
NIP 7773254628
REGON 36263347200000
KRS 0000577987

tel. 601 724 445
tel. 793 992 456
biuro@kierunek-zdrowie.pl
www.kierunek-zdrowie.pl

DATA:

Dzień tygodnia:

	Godzina i miejsce spożycia	Posiłek	Opis posiłków/ produktów - nazwa potrawy, skład posiłku - napoje wypite do posiłku i pomiędzy	Wielkość porcji			Inne uwagi
				Miara domowa	Gramatura	% zawartość tłuszczu	
Dzień 1		I śniadanie					
		II Śniadanie lub przekąska do czasu obiadu					
		Obiad					
		Podwieczorek lub przekąska do czasu kolacji					

Fundacja Dietoterapii i Promocji Zdrowia „Kierunek Zdrowie”

ul. Jaśminowa 4, 62-006 Bogucin
 NIP 7773254628
 REGON 36263347200000
 KRS 0000577987

tel. 601 724 445
 tel. 793 992 456
 biuro@kierunek-zdrowie.pl
 www.kierunek-zdrowie.pl

		Kolacja + podjadanie przed snem					
--	--	--	--	--	--	--	--

Fundacja Dietoterapii i Promocji Zdrowia „Kierunek Zdrowie”

ul. Jaśminowa 4, 62-006 Bogucin
NIP 7773254628
REGON 36263347200000
KRS 0000577987

tel. 601 724 445
tel. 793 992 456
biuro@kierunek-zdrowie.pl
www.kierunek-zdrowie.pl

DATA:

Dzień tygodnia:

	Godzina i miejsce spożycia	Posiłek	Opis posiłków/ produktów - nazwa potrawy, skład posiłku - napoje wypite do posiłku i pomiędzy	Wielkość porcji			Inne uwagi
				Miara domowa	Gramatura	% zawartość tłuszczu	
Dzień 2		I śniadanie					
		II Śniadanie lub przekąska do czasu obiadu					
		Obiad					
		Podwieczorek lub przekąska do czasu kolacji					

Fundacja Dietoterapii i Promocji Zdrowia „Kierunek Zdrowie”

ul. Jaśminowa 4, 62-006 Bogucin
 NIP 7773254628
 REGON 36263347200000
 KRS 0000577987

tel. 601 724 445
 tel. 793 992 456
 biuro@kierunek-zdrowie.pl
 www.kierunek-zdrowie.pl

		Kolacja + podjadanie przed snem					
--	--	--	--	--	--	--	--

Fundacja Dietoterapii i Promocji Zdrowia „Kierunek Zdrowie”

ul. Jaśminowa 4, 62-006 Bogucin
NIP 7773254628
REGON 36263347200000
KRS 0000577987

tel. 601 724 445
tel. 793 992 456
biuro@kierunek-zdrowie.pl
www.kierunek-zdrowie.pl

DATA:

Dzień tygodnia:

	Godzina i miejsce spożycia	Posiłek	Opis posiłków/ produktów - nazwa potrawy, skład posiłku - napoje wypite do posiłku i pomiędzy	Wielkość porcji			Inne uwagi
				Miara domowa	Gramatura	% zawartość tłuszczu	
Dzień 3		I śniadanie					
		II Śniadanie lub przekąska do czasu obiadu					
		Obiad					
		Podwieczorek lub przekąska do czasu kolacji					

Fundacja Dietoterapii i Promocji Zdrowia „Kierunek Zdrowie”

ul. Jaśminowa 4, 62-006 Bogucin
 NIP 7773254628
 REGON 36263347200000
 KRS 0000577987

tel. 601 724 445
 tel. 793 992 456
 biuro@kierunek-zdrowie.pl
 www.kierunek-zdrowie.pl

		Kolacja + podjadanie przed snem					
--	--	--	--	--	--	--	--

Fundacja Dietoterapii i Promocji Zdrowia „Kierunek Zdrowie”

ul. Jaśminowa 4, 62-006 Bogucin
NIP 7773254628
REGON 36263347200000
KRS 0000577987

tel. 601 724 445
tel. 793 992 456
biuro@kierunek-zdrowie.pl
www.kierunek-zdrowie.pl

Uwagi:

Fundacja Dietoterapii i Promocji Zdrowia „Kierunek Zdrowie”

ul. Jaśminowa 4, 62-006 Bogucin
NIP 7773254628
REGON 36263347200000
KRS 0000577987

tel. 601 724 445
tel. 793 992 456
biuro@kierunek-zdrowie.pl
www.kierunek-zdrowie.pl