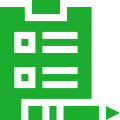
**Dziennik żywienia**

Dzienniczek żywieniowy -proszę wypełnić **czerwonym kolorem** i odesłać na [**kontakt@feldmannutrition.pl**](mailto:kontakt@feldmannutrition.pl) wraz z kwestionariuszem żywieniowym oraz wynikami badań.

\*można załączyć zrzut z programu FITATU, Myfitnesspal itp.

** Wzór dziennika żywieniowego**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Przykładowy dzień** | | | | |
| **Godzina** | **Posiłek** | **Potrawa/produkt** | **Ilość (gramatura lub opis np. 1 łyżka)** | **Miejsce spożywania** |
| **7.00** | Śniadanie |  |  | Dom |
| **9.30** | Przekąska | Jabłko | 1 sztuka / 200g | Praca/szkoła |
| **12.00** | II Śniadanie | Kanapka:  Chleb żytni  Schab pieczony  Sałata  Pomidor | Kromka:  1 plasterek  1 większy liść  1 sztuka | Praca/szkoła |
| **14.30** | Przekąska | Jabłko | 1 sztuka | Praca/szkoła |
| **16.00** | Obiad | Pierś z indyka grillowana  Ryż basmati  Kapusta kiszona | 150g  100g  150g | Dom |
| **19.00** | Kolacja | Sałatka owocowa:  Banan  Kiwi  Jabłko  Mandarynka | 1 sztuka  1 sztuka  1 sztuka  3 sztuki | 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** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |