# Dzienniczek żywieniowy medicus

W celu dokonania dokładnej analizy żywieniowej bardzo prosimy o przygotowanie dokładnego planu żywieniowego zapisanego w dzienniczku żywieniowym.

Konieczne jest wpisywanie szczegółowo

- godziny,
- miejsca spożywania posiłku – dom, praca, samochód, restauracja, spacer, park itp.,
- skład posiłku
- określenie miary - łyżeczka, szklanka, talerz lub w gramach
- poziomy głodu, który był odczuwalny podczas rozpoczynania posiłku - w skali od 1 do 5 (gdzie 1 to jest bardzo niski poziom głodu a 5 to bardzo wysoki poziom głodu)
- uwagi – należy dodać uwagi w jaki sposób został przyrządzony posiłek – ryba smażona, serek typu light, obiad z restauracji, zupa przygotowana samodzielnie(proszę o dodanie przepisu) itp.

| Godzina | Posiłek | Miejsce posiłku | Skład posiłku | Miara domowa lub gramatura | Poz. głodu | Uwagi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |

# Dzienniczek żywieniowy

# medicus

| Godzina | Posiłek | Miejsce posiłku | Skład posiłku | Miara domowa lub gramatura | Poz. głodu | Uwagi |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |