

POSIŁEK	GODZINA	SKŁADNIKI POSIŁKU	ILOŚĆ (gramy lub miary domowe)	UCZUCIE GŁODU PO POSIŁKU, CHĘĆ DOJADANIA (SKALA 0-5)	NAPOJE W CIĄGU DNIA + ilości*
POBUDKA					
ŚNIADANIE					
II ŚNIADANIE					
OBIAD					
PODWIECZOREK					
KOLACJA					
PRZEKĄSKI/ DOJADANIE MIĘDZY POSIŁKAMI					
SPANIE					
	GODZINA ROZP.	CZAS TRWANIA	RODZAJ AKTYWNOŚCI	INTENSYWNOŚĆ (1-5)	
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA					

UWAGI:

1. Koniecznie podaj godzinę, o której danego dnia wstałeś oraz położyłeś się spać
2. Jeżeli któryś z posiłków nie występuje w Twoim jadłospisie lub zazwyczaj występuje, ale pominąłeś go danego dnia pozostaw rubrykę pustą
3. Jak najdokładniej określ składniki posiłków (np. bułka grahamka, chleb jasny pszenny, kasza gryczana palona, jogurt naturalny, jogurt owocowy – podaj konkretne marki)
4. W miarę możliwości, podaj zawartość tłuszczu w potrawach np. Jogurt naturalny Zott 3% tłuszczu, serek Almette 30% tłuszczu etc.)
5. Zdefiniuj wielkości – jeśli znasz dokładną gramaturę podaj ją (np. 150 g fileta z kurczaka) lub określ ją w tzw. miarach domowych (np. 1/2 pojedynczej piersi z kurczaka, 5 łyżek stołowych kaszy przed/ po ugotowaniu, 1 mała śliwka, 1/3 talerzyka śniadaniowego, ¼ szklanki etc.)
6. Podaj technikę obróbki kulinarnej: gotowany, smażony (w panierce czy bez), pieczony, duszony, grillowany etc.
7. W rubryce „Dojadanie, przekąski” wpisz wszystko co zjadłeś dodatkowo pomiędzy posiłkami. Nie zapomnij o żadnej kostce czekolady, ciasteczku, pojedynczym orzeszku, paluszku czy kulce winogron.
8. Wpisz wszystkie wypijane w ciągu dnia napoje (kawa, herbata czarna, inne herbaty, soki owocowe z kartonów i wyciskane, napoje gazowane, energetyki, mleko, woda) oraz dodatki do nich (mleczko, cukier, miód etc.). Możesz podać ilości zarówno w mililitrach (np. sok jednodniowy 250ml) lub w szklankach/ kubkach.
9. W skali 0-5 określ uczucie głodu po danym posiłku
10. Jeżeli danego dnia ćwiczyłeś, określ rodzaj i czas trwania aktywności oraz stopień jej intensywności (odczuwany przez Ciebie)
11. Przygotuj dzienniczek z co najmniej 3 dni. Niech znajdzie się w nim dzień roboczy, dzień weekendowy i jeśli uprawiasz jakąś aktywność, również dzień w którym ćwiczyłeś.

POWODZENIA!:-)