



Dziennik diety

Jak wypełnić?

1. Zapisz **wszystko**, co zjadłeś i wypiteś danego dnia
2. Określ ilości (miary domowe np. łyżka , szklanka lub gramaturę np. 100 g jogurtu naturalnego Bakoma)
3. Jeżeli dodajesz cukier do potraw i/lub napojów również napisz jakie są to ilości.
4. Wskaż też % zawartość tłuszczu danego produktu, np. mleko 2 % Mlekovita
5. Dziennik prowadź minimum 4 dni, w tym 1 dzień wolny od pracy
6. Zapisz obserwacje po danym posiłku np. uczucie przejedzenia, uczucie głodu, wzdęcia itp.

Dzień 1.

Godzina	Rodzaj posiłku i jego skład	Obserwacje

Dzień 2.

Godzina	Rodzaj posiłku i jego skład	Obserwacje

Dzień 3.

Godzina	Rodzaj posiłku i jego skład	Obserwacje

Dzień 4.

Godzina	Rodzaj posiłku i jego skład	Obserwacje

