








CENTRUM ŻYWIENIA I PROMOCJI ZDROWIA DOBRY DIETETYKSM

DZIENNICZEK DIETETYCZNY - DZIEŃ 1

Przed przyjściem na pierwszą wizytę wypełnij poniższy dzienniczek z trzech dni (dni z których mają być spisane jadłospisy podaje konsultant w momencie ustalenia terminu wizyty).

Nie pomijaj słodkich przekąsek tj. pączki, cukierki, napojów oraz dań zjedzonych poza domem.

 Posiłek główny	 Przekąska	 Godzina	 Co i w jakich ilościach?	 Gdzie?
Zaznacz X w odpowiedniej kratce				



CENTRUM ŻYWIENIA I PROMOCJI ZDROWIA DOBRY DIETETYKSM

DZIENNICZEK DIETETYCZNY - DZIEŃ 2

Przed przyjściem na pierwszą wizytę wypełnij poniższy dzienniczek z trzech dni (dni z których mają być spisane jadłospisy podaje konsultant w momencie ustalenia terminu wizyty).

Nie pomijaj słodkich przekąsek tj. pączki, cukierki, napojów oraz dań zjedzonych poza domem.



Posiłek główny



Przekąska



Godzina



Co i w jakich ilościach?



Gdzie?

Zaznacz X w odpowiedniej kratce

--	--	--	--	--



CENTRUM ŻYWIENIA I PROMOCJI ZDROWIA DOBRY DIETETYKSM

DZIENNICZEK DIETETYCZNY - DZIEŃ 3

Przed przyjściem na pierwszą wizytę wypełnij poniższy dzienniczek z trzech dni (dni z których mają być spisane jadłospisy podaje konsultant w momencie ustalenia terminu wizyty).

Nie pomijaj słodkich przekąsek tj. pączki, cukierki, napojów oraz dań zjedzonych poza domem.



Posiłek główny



Przekąska



Godzina



Co i w jakich ilościach?



Gdzie?

Zaznacz X w odpowiedniej kratce

--	--	--	--	--