

## Dziennik bieżącego spożycia

Celem prowadzenia dziennika jest poznanie Twojego sposobu odżywiania. Ważne aby dziennik był uzupełniany na bieżąco w przeciągu 3 kolejnych dni. Zwróć uwagę na dokładność w opisywaniu składu potrawy poprzez podanie następujących informacji:

- ✓ Rodzaj obróbki kulinarnej np. gotowanie, duszenie, pieczenie, smażenie, grillowanie,
- ✓ Rodzaj użytego tłuszczu np. olej rzepakowy, mało, oliwa z oliwek, smalec,
- ✓ Potrawa przygotowana z gotowych produktów lub półproduktów np. kupione krokiety, pierogi, mrożona lasania, zupa z mrożonki,
- ✓ Rodzaj pieczywa/makaronu/kaszy.

Dzień 1, data: .....

Godzina	Rodzaj posiłku	Skład potrawy	Ilość



Centrum Psychoterapii  
Indywidualnej i Grupowej

**FreeMind**  
DIETETYKA

Dzień 2, data: .....

Godzina	Rodzaj posiłku	Skład potrawy	Ilość



Centrum Psychoterapii  
Indywidualnej i Grupowej

**FreeMind**  
DIETETYKA

Dzień 3, data: .....

Godzina	Rodzaj posiłku	Skład potrawy	Ilość