**WYWIAD ŻYWIENIOWY LUBIĘ/NIE LUBIĘ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Produkty, które szczególnie lubię | Produkty, których nie lubię ale zjem jak trzeba | Produkty, których na pewno nie zjem |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**DZIENNICZEK SPOŻYCIA POSIŁKÓW**

Proszę uzupełnić dzienniczek spożywanych posiłków z dwóch dni, najlepiej z dnia weekendowego oraz w przeciągu tygodnia dni roboczych . Proszę wpisywać wszystkie potrawy, przekąski, produkty, owoce, warzywa i wypite płyny.

Proszę jak najdokładniej opisać:

* zawartość tłuszczu, rodzaj użytego tłuszczu, ilość tłuszczu np. mleko do kawy – ilość, % tłuszczu, smarowidło do pieczywa, tłuszcz do smażenia
* rodzaj pieczywa (chleb, bułka, razowe, białe, graham)
* sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, smażenie, pieczenie, duszenie, grillowanie)
* Proszę określi ilość np. Kromka, 2 łyżki , sztuka

**Dzień tygodnia…………………………………**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dzień I:** | **Godzina:** | **Produkty, potrawy,** | **Gramatura** |
|  |  | **napoje** | **(w gramach lub** |
|  |  |  | **miarach domowych)** |
|  |  |  |  |
| **Śniadanie** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **2 śniadanie** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Obiad** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Podwieczorek** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Kolacja** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Podjadanie |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Dzień tygodnia…………………………………**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Dzień I:** | **Godzina:** | **Produkty, potrawy,** | **Gramatura** |
|  |  | **napoje** | **(w gramach lub** |
|  |  |  | **miarach domowych)** |
|  |  |  |  |
| **Śniadanie** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **2 śniadanie** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Obiad** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Podwieczorek** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Kolacja** |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Podjadanie |  |  |  |
|  |  |  |  |