

Szanowny Kliencie !!!

Aby w pełni dokonać pełnej analizy Twojego sposobu odżywiania się niezbędny jest prawidłowo przygotowany spis produktów i potraw spożytych przez Ciebie w ciągu dnia. Poniżej przedstawimy kilka najważniejszych zasad tworzenia jadłospisu oraz przykład prawidłowego jego zapisu.

Dziękujemy !!

SPIS SPOŻYWANYCH PRODUKTÓW I POTRAW

1. Zapisuj skrupulatnie wszystkie spożyte w ciągu dnia produkty i potrawy. Jest to istotne przy analizie Twojego sposobu odżywiania się.
2. Zawsze zapisuj godzinę, w której dany posiłek był spożywany.
3. Każdy spożyty przez Ciebie produkt wchodzący w skład posiłku, a także produkty spożywane pomiędzy posiłkami, np. owoce, słodczyce, należy zapisać w formularzu.
4. Podawaj zawsze ilość spożytych produktów w miarach domowych (np. 2 plasterki szynki, szklanka mleka 2 % tłuszczu). Jeżeli możliwe są do określenia miary gramowe, prosimy umieścić je w zapisywanym jadłospisie.
5. W spisie diety uwzględniaj wszystkie „dodatki” do potraw. Np. Czy stosowany jest tłuszcz do kanapek, rodzaj wędliny, dodatek śmietany do zupy itp. Prosimy o podanie dokładnej ilości „dodatków” oraz ich rodzaj. Pamiętaj! Jeżeli słodzisz – zapisuj ile łyżeczek dodawanych jest do poszczególnych potraw.
6. Pamiętaj o spożytych płynach! Należy notować wszystkie wypijane w ciągu dnia napoje (np. 1 szklanka herbaty z 1 łyżeczką cukru; 1 szklanka soku pomarańczowego itd.)
7. Pamiętaj o umieszczaniu potraw i produktów spożywanych poza domem (np. w restauracji).
8. Pamiętaj o notowaniu spożytych przez siebie przekąsek w ciągu dnia (np. czekolada, batoniki, krakersy)
9. Jeżeli przyjmujesz suplementy diety i/lub leki również pamiętaj o uwzględnieniu ich w rejestrze potraw. Należy podać nazwę preparatu oraz przyjmowaną ilość.

PRZYKŁAD:

Posiłek	Godzina spożycia posiłku	Spożyty produkt	Ilość spożytego produktu (g lub miara domowa)
I Śniadanie	7:30	Bułka kajzerka Margaryna Rama Polędwica sopocka Herbata z cukrem	1 sztuka 1 łyżeczka 2 małe plasterki Szlanka z 2 łyżeczkami cukru
II Śniadanie	12:00	Baton czekoladowo – orzechowy Herbata z cukrem	80g Szlanka z 2 łyżeczkami cukru
Obiad	16:00	Rosół wołowy Makaron zwykły Mięso wołowe Ziemniaki Kotlet schabowy Buraczki zasmażane z masłem i cukrem	Talerz Pół talerza 120g 3 gałki 1 duży ¼ talerza
Przekąska	18:00	Chipsy „Lays” Coca-Cola	1 średnia paczka 1 puszka
Kolacja	20:00	Parówki zwykłe Chleb pszenny Masło ekstra Ser twarogowy półtłusty Herbata z cukrem	2 sztuki 3 kromki 3 łyżeczki 4 plastry 1 szklanka z 2 łyżeczkami cukru

DATA:

GODZINA POBUDKI:

Posiłek	Godzina spożycia posiłku	Miejsce spożycia posiłku	Spożyty produkt	Ilość spożytego produktu (g lub miara domowa)

GODZINA ZAŚNIĘCIA: