



Vitalea Clinic
ul. Staromiejska 13a, 40-013 Katowice

tel. 888 888 708
web: www.vitalea.pl
e-mail: klinika@vitalea.pl

Dietetyk
mgr Angelika Frączek-Bochenek

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Imię i nazwisko

Proszę o sumienne wypełnienie niniejszego wywiadu żywieniowego, który posłuży do oceny Pani/Pana sposobu żywienia. Dobrze, aby dzienniczek wypełniać przez co najmniej 3 dni (2 dni powszednie i 1 wolny od pracy) uwzględniając ilość wypitych napoi, wielkości zjedzonych potraw i produktów oraz ich rodzaj. Proszę również uwzględnić stosowane suplementy diety witaminy i składniki mineralne, a także wszystkie przyjmowane leki (jaki preparat, w jakich ilościach oraz jak często).

Instrukcja wypełnienia

1. wpisywać wszystkie potrawy, przekąski, produkty, owoce, wypite płyny
2. jak najdokładniej opisać:
 - zawartość tłuszczu, rodzaj użytego tłuszczu, ilość tłuszczu np. mleko do kawy – ilość, % tłuszczu
 - rodzaj pieczywa (chleb, bułka, razowe, białe, graham)
 - sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, smażenie, pieczenie, duszenie)
 - wszystkie użyte do przygotowania potraw składniki, ilość w opakowaniu, gramatura (jeśli to możliwe)
 - czy produkty są bardzo słone/ średnio słone/ mało słone, ile łyżeczek cukru do napojów, itp.
3. jak najdokładniej określać ilości: zważona masa (jeśli to możliwe), dokładne podawanie miar domowych np. 2 szklanki (250 ml) soku, 3 plasterki pełnotłustego sera, 3 średnie truskawki.

Wypełnienie owego dzienniczka może wydać się pracochłonne, nie mniej jednak pozwoli to na dokładne określenie wartości odżywczej i energetycznej diety jak i pozwoli na wyrównanie niedoborów. Na pewno też pozwoli mi jak najbliżej poznać Państwa zwyczaje żywieniowe, a co za tym idzie umożliwi mi to ułożenie jak najlepszego planu dietetycznego.



Vitalea Clinic
ul. Staromiejska 13a, 40-013 Katowice

tel. 888 888 708
web: www.vitalea.pl
e-mail: klinika@vitalea.pl

WZÓR

| GODZINA | POSIŁEK | SPOŻYWANE POTRAWY I NAPOJE | ILOŚĆ LUB MIARY DOMOWE |
|------------------|----------------------------|--|---|
| 8 ⁰⁰ | Śniadanie | -chleb żytni pełnoziarnisty -margaryna -połędwica z indyka -pomidor -kawa -cukier -mleko do kawy | 1 kromka 1 łyżeczka 2 plasterki (40g) 1 sztuka 1 szklanka 1 łyżeczka (50ml) |
| 10 ⁰⁰ | Przekąska/ II Śniadanie | -jabłko -kefir | 1 sztuka (150g) 150ml |

DZIENNICZEK

| GODZINA | POSILEK | SPOŻYWANE I NAPOJE | POTRAWY | ILOŚĆ LUB MIARY DOMOWE |
|---------|--------------|-----------------------|---------|------------------------------|
| | Śniadanie | | | |
| | II Śniadanie | | | |
| | Obiad | | | |
| | Podwieczorek | | | |
| | Kolacja | | | |
| | Przekąska | | | |

| GODZINA | POSIŁEK | SPOŻYWANE I NAPOJE | POTRAWY | ILOŚĆ LUB MIARY DOMOWE |
|---------|--------------|-----------------------|---------|------------------------------|
| | Śniadanie | | | |
| | II Śniadanie | | | |
| | Obiad | | | |
| | Podwieczorek | | | |
| | Kolacja | | | |
| | Przekąska | | | |

| GODZINA | POSILEK | SPOŻYWANE I NAPOJE | POTRAWY | ILOŚĆ LUB MIARY DOMOWE |
|---------|--------------|-----------------------|---------|------------------------------|
| | Śniadanie | | | |
| | II Śniadanie | | | |
| | Obiad | | | |
| | Podwieczorek | | | |
| | Kolacja | | | |
| | Przekąska | | | |

CZĘSTOTLIWOŚĆ SPOŻYWANYCH PRODUKTÓW I POTRAW

Dodatkowo proszę o wypełnienie poniższej tabeli- usprawni ona pierwsze spotkanie- konsultację dietetyczną.

| PRODUKTY | KAŻDEGO DNIA | 3-4 RAZY W TYG. | 1-2 RAZY W TYG. | RZADZIEJ | WCALE |
|----------|-----------------|-----------------------|--------------------------|----------|-------|
|----------|-----------------|-----------------------|--------------------------|----------|-------|

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| <p>Pieczycwo: Piecycwo jasne – chleb, bułki Piecycwo pełnoziarniste, razowe Ryż, kasz manna, kluski, placki, naleśniki, pierogi Kasze gruboziarniste, płatki, musli Piecycwo chrupkie typu Wasa</p> <p>Produkty mleczne: Mleko i napoje mleczne > 2 % tł. Mleko i napoje mleczne 0,5 - 2 % tł. Mleko i napoje mleczne 0 - 0,5 % tł. Ser biały chudy Ser biały półtłusty Ser biały tłusty Ser żółty, topiony, Feta, pleśniowy Ser Fromage lub podobny Śmietana – jaki % tłuszczu</p> <p>Produkty mięsne: Drób Mięso wołowe Mięso wieprzowe Cielęcina Ryby świeże i mrożone Podroby – wątroba, żołądki Wędliny chude-szynka, polędwica, schab Kiełbasy cienkie, parówki Wyroby garmażeryjne-pasztet, boczek Konserwy mięsne Konserwy rybne Ryby wędzone np. makrela</p> <p>Jaja</p> <p>Tłuszcze: Smalec Masło Margaryna – jaka, w kostce czy kubku Mieszanki masło/margaryna lub masło/olej Olej słonecznikowy, sojowy Oliwa z oliwek, olej rzepakowy</p> <p>Ziemniaki</p> <p>Warzywa</p> <p>Nasiona roślin strączkowych (fasola, groch)</p> <p>Owoce</p> <p>Napoje: Kompoty, soki owocowe, słodkie napoje gazowane Kawa</p> <p>Słodycze/przekąski: Dżem, miód naturalny Cukierki, czekolada Ciasta, ciastka, herbatniki Chipsy, pop-corn Zupy z torebek w proszku</p> <p>Używki: Alkohol, piwo i inne.</p> | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|