

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Należy dla każdego z 3 kolejnych dni zapisać wszystko, co zostało zjedzone, określając godzinę posiłku oraz przybliżoną objętość (np. 1, 2 kromki chleba, talerz zupy, łyżka ..., łyżeczka, kubek)

Przykład:

Dzień 1					
Godzina		Godzina		Godzina	Emocje towarzyszące
7:00	Kawa z ekspresu, czarna 2 łyżeczki cukru	14:00	Drożdżówka z dżemem, kawa z mlekiem, 2 łyżeczki cukru		
9:00	2 kromki chleba żytniego z masłem, szynką wędzoną, pomidorem i ogórkiem Herbata z cytryną 2 łyżeczki cukru	17:00	Talerz zupy pomidorowej z ryżem i śmietaną Ziemniaki, kotlet mielony, buraczki zasmażane Woda mineralna szklanka (w restauracji)		
11:00	Jogurt owocowy 200 ml Jabłko 1 szt.	20:00	Kajzerka z masłem, żółtym serem i pomidorem Herbata z cytryną, 2 łyżeczki cukru	Leki	

Dzień 1					
Godzina		Godzina		Godzina	Emocje towarzyszące
				Leki	

Dzień 2					
Godzina		Godzina		Godzina	Emocje towarzyszące
				Leki	

Dzień 3					
Godzina		Godzina		Godzina	Emocje towarzyszące
				Leki	

„Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych wrażliwych (m.in. zdrowia) do celów niezbędnych do realizacji umowy i prawidłowego jej wykonania. Oświadczam, że zapoznałem/am się z zasadami przetwarzania moich danych osobowych opisanymi w Polityce prywatności przez Problem Free Katarzynę Strzelczyk ”

.....

Data, podpis