

- Dzienniczek bieżącego notowania to dokument, w którym notujemy spożywane produkty i potrawy.
- Na jego podstawie będę mogła dokładnie określić ilości spożytych kalorii, witamin i składników mineralnych w Twojej diecie oraz wykryć ewentualne błędy żywieniowe i zaproponować najbardziej korzystny kierunek zmian.
- Podczas wypełniania dzienniczka najważniejsza jest szczerłość i skrupulatność. Nie warto zatajać żadnych przekąsek czy posiłków. Nasza współpraca powinna opierać się na wzajemnym zaufaniu.

### **Podczas notowania zwróć szczególną uwagę na:**

- nazwę handlową produktu i jego gramaturę (tam gdzie to możliwe),
- właściwości produktów (niskokaloryczny, niska zawartość tłuszczu , dodatek witamin itp.),
- recepturę potraw przygotowywanych w domu,
- sposób przyrządzenia (panierowanie, smażenie, gotowanie, pieczenie, duszenie),
- rodzaje tłuszczów dodawanych do potraw (margaryna, masło, oliwa, olej rzepakowy, słonecznikowy itp.),
- rodzaj pieczywa (pszenne, żytnie, mieszane, orkiszowe, żytnie pełnoziarniste itp.),
- ilość dodawanego tłuszczu, cukru, soli,
- zawartość tłuszczu w produktach mlecznych (mleko, śmietana, kefir, ser, twaróg),
- dodatki (sos, tłuszcz),
- rodzaj wywaru wchodzące w skład zupy (mięsny, warzywny), obecność zaprawy (śmietana, mąka, żółtko),
- dodatki do surówek i sałatek (śmietana, sos, cukier, olej),
- dodatki do napojów (mleko, śmietanka, cukier, słodzik).

**Poniżej znajduje się przykładowy, poprawnie uzupełniony dzienniczek bieżącego notowania z 1 dnia:**

Imię i nazwisko: Anna Kowalska

Dzień tygodnia: wtorek

Godz. pobudki i snu: 7, 24

7:00	śniadanie	Kanapka: Masło Chleb baltonowski Szynka wieprzowa Ser gouda Herbata Cukier	1 łyżeczka 2 cienkie kromki 2 plastry 2 plastry 1 szklanka 2 łyżeczki
10:00	przekąska	Baton Snickers	1 szt.
11:00	2 śniadanie	Jogurt truskawkowy	1 op. 150 g
16:00	obiad	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym makaron	1 niepełny talerz  ½ szklanki (po ugotowaniu)
		Kotlet schabowy panierowany smażony Olej rzepakowy Ziemniaki	1 śr. sztuka  1 łyżka 3 duże szt.
		Sałatka z: Pomidorów Sałaty Śmietany	1 średnia szt. 3 liście 1 łyżka
17:30	podwieczorek	Napój pomarańczowy Ciasto drożdżowe z truskawkami	1 duża szklanka 1 gruby kawałek
20:00	kolacja	Jabłko Delicje	1 duża sztuka 5 szt.
		Parówki cielęce Ketchup Chleb żytni staropolski Margaryna	2 szt. 2 łyżki 3 grube kromki 2 łyżeczki

Imię i nazwisko:.....

Dzień tygodnia:.....

Godz. pobudki i snu:.....

Godzina	Posiłek/przekąska	Skład posiłku	Ilość (g, ml)/miary domowe (kromka, łyżka, plaster, szklanka, sztuka, opakowanie, talerz itp.)

Imię i nazwisko:.....

Dzień tygodnia:.....

Godz. pobudki i snu:.....

Godzina	Posiłek/przekąska	Skład posiłku	Ilość (g, ml)/miary domowe (kromka, łyżka, plaster, szklanka, sztuka, opakowanie, talerz itp.)

Imię i nazwisko:.....

Dzień tygodnia:.....

Godz. pobudki i snu:.....

Godzina	Posiłek/przekąska	Skład posiłku	Ilość (g, ml)/miary domowe (kromka, łyżka, plaster, szklanka, sztuka, opakowanie, talerz itp.)