Aleksandra Panasiuk

+48 509 586 221
dietetykpanasiuk.pl
kontakt@dietetykpanasiuk.pl

Dziennik**ŻYWIENIA**

***nie jest to wzór prawidłowej diety, a jedynie przykład jak należy wypełniać dzienniczek!**

Przykładowy dzień * - dzień roboczy

Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożycia
6.30	Śniadanie	bułka kajzerka masło pomidor twaróg tłusty Mlekovita herbata czarna z cukrem (2łyż.)	1 szt. 1 łyżeczka 2 plastry 1/3 op. kubek	Dom
ok. 8:30	przekąska	drożdżówka z budyniem kawa z mlekiem 2% i 1łyż. cukru	1 szt. kubek	Praca
11:00	II śniadanie	jogurt jagodowy Jogobella herbata zielona	1 kubek 1 szklanka	praca
16:00	obiad	pierś z kurczaka smażona na oleju słonecznikowym ziemniaki gotowane marchewka z groszkiem (na zasmażce) kompot z jabłek (dosładzany)	½ piersi 2 szt. 3 łyżka 1 kubek	dom
18:00	podwieczorek	jabłecznik kawa Latte	1 porcja 1 kubek	poza domem
21:00	kolacja	chleb pszenny masło salami ser żółty Gouda	2 kromki 1 łyżeczka 4 plastry 2 plastry	Dom
22:00	przekąska	landrynka ciastko Delicja	1 sztuka 2 sztuki	Praca

Dziennik**ŻYWIENIA**

Dzień I

Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożycia

Dziennik**ŻYWIENIA**

Dzień II

Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożycia

Dziennik**ŻYWIENIA**

Dzień III

Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożycia