

## Dzienniczek żywieniowy

W celu jak najdokładniejszej oceny sposobu żywienia prosimy o wypełnienie dzienniczka.

Należy go wypełniać przez 3 dni w ciągu tygodnia – 2 dni zwykłe i 1 dzień świąteczny/wolny od pracy (sobota, niedziela, święta, inne).

W dzienniczku powinny znaleźć się wszystkie posiłki, przekąski i napoje spożywane w ciągu dnia, w podziale na rodzaj posiłku, miejsce posiłku i godzinę jego spożywania. Proszę bardzo o wypisanie szczegółowo spożywanych potraw, np:

- Rodzaj pieczywa (np. chleb żytni razowy, chleb mieszany)
- Zawartość tłuszczu (np. mleko 2 %)
- Rodzaj używanego tłuszczu (margaryna Flora, masło ekstra 82%)
- Sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, pieczenie, smażenie)
- Wszystkie składniki potrawy (Ilość w opakowaniu, gramatura/miary domowe np. 1 kromka, 1 łyżeczka, garść, szklanka, itp.

PROSZĘ Podać TAKŻE STOSOWANE SUPLEMENTY DIETY, WITAMINY I LEKI. JAK RÓWNIEŻ OCENIĆ STOPIEŃ GŁODU I SYTOŚCI, A TAKŻE WŁASNE ODCZUCIA. OKREŚL SWÓJ POZIOM MOTYWACJI I TOWARZYSZĄCE NASTROJE.

## Wzór

GODZINA I MIEJSCE	POSILEK	NAZWA POTRAWY	ILOŚĆ [g lub miary domowe]	GŁÓD PRZED (1 – 5)	SYTOŚĆ PO (1 – 5)	EMOCJE, MYŚLI, NASTRÓJ	UWAGI
9.00	Śniadanie 2	Owsianka na mleku z Jagodami	<ul style="list-style-type: none"><li>• płatki owsiane</li><li>• mleko 0,5%</li><li>• czarne jagody<ul style="list-style-type: none"><li>• 4 łyżki</li></ul></li><li>• 1 szklanka</li><li>• 0,25 szklanki</li></ul>	1 (praktycznie nie czułam / em głodu)	5 (byłam / em najedzona)	Jak jem, to się relaksuję	brak



# Poradnia Dietetyczna Profesjonalny Dietetyk

Dietetyk kliniczny mgr Roksana Jurczak-Amroziewicz

## TYDZIEŃ 1

### DZIEŃ 1

Data: .....

GODZINA I MIEJSCE	POSILEK	NAZWA POTRAWY	ILOŚĆ [g lub miary domowe]	GLÓD PRZED (1 - 5)	SYTOŚĆ PO (1 - 5)	EMOCJE, MYŚLI, NASTRÓJ	UWAGI

Jak ocenisz swój poziom motywacji w skali od 1 - 10? .....

Jak się czujesz? Jak ocenisz swój nastrój? .....

Uwagi: .....



NZOZ SALVITA,  
Ul. Kolejowa 71/7; 75 - 108 Koszalin

Tel. 500 844 684

[www.profesjonalnydietetyk.pl](http://www.profesjonalnydietetyk.pl)

Facebook •

<https://www.facebook.com/profesjonalny.dietetyk.koszalin>

Instagram • [profesjonalny\\_dietetyk](https://www.instagram.com/profesjonalny_dietetyk)



# Poradnia Dietetyczna Profesjonalny Dietetyk

Dietetyk kliniczny mgr Roksana Jurczak-Amroziewicz

## TYDZIEŃ 1

### DZIEŃ 2

Data:.....

GODZINA I MIEJSCE	POSILEK	NAZWA POTRAWY	ILOŚĆ [g lub miary domowe]	GLÓD PRZED (1 - 5)	SYTOŚĆ PO (1 - 5)	EMOCJE, MYŚLI, NASTRÓJ	UWAGI

Jak ocenisz swój poziom motywacji w skali od 1 - 10? .....

Jak się czujesz? Jak ocenisz swój nastrój? .....

Uwagi: .....



NZOZ SALVITA,  
Ul. Kolejowa 71/7; 75 - 108 Koszalin

Tel. 500 844 684

[www.profesjonalnydietetyk.pl](http://www.profesjonalnydietetyk.pl)

Facebook •

<https://www.facebook.com/profesjonalny.dietetyk.koszalin>

Instagram • [profesjonalny\\_dietetyk](https://www.instagram.com/profesjonalny_dietetyk)



# Poradnia Dietetyczna Profesjonalny Dietetyk

Dietetyk kliniczny mgr Roksana Jurczak-Amroziewicz

## TYDZIEŃ 1

### DZIEŃ 3 (sobota lub niedziela)

Data:.....

GODZINA I MIEJSCE	POSILEK	NAZWA POTRAWY	ILOŚĆ [g lub miary domowe]	GLÓD PRZED (1 - 5)	SYTOŚĆ PO (1 - 5)	EMOCJE, MYŚLI, NASTRÓJ	UWAGI

Jak ocenisz swój poziom motywacji w skali od 1 - 10? .....

Jak się czujesz? Jak ocenisz swój nastrój? .....

Uwagi: .....



NZOZ SALVITA,  
Ul. Kolejowa 71/7; 75 - 108 Koszalin

Tel. 500 844 684

[www.profesjonalnydietetyk.pl](http://www.profesjonalnydietetyk.pl)

Facebook •

<https://www.facebook.com/profesjonalny.dietetyk.koszalin>

Instagram • [profesjonalny\\_dietetyk](https://www.instagram.com/profesjonalny_dietetyk)



# Poradnia Dietetyczna Profesjonalny Dietetyk

Dietetyk kliniczny mgr Roksana Jurczak-Amroziewicz

## TYDZIEŃ 2

### DZIEŃ 1

Data:.....

GODZINA I MIEJSCE	POSILEK	NAZWA POTRAWY	ILOŚĆ [g lub miary domowe]	GLÓD PRZED (1 - 5)	SYTOŚĆ PO (1 - 5)	EMOCJE, MYŚLI, NASTRÓJ	UWAGI

Jak ocenisz swój poziom motywacji w skali od 1 - 10? .....

Jak się czujesz? Jak ocenisz swój nastrój? .....

Uwagi: .....



NZOZ SALVITA,  
Ul. Kolejowa 71/7; 75 - 108 Koszalin

Tel. 500 844 684

[www.profesjonalnydietetyk.pl](http://www.profesjonalnydietetyk.pl)

Facebook •

<https://www.facebook.com/profesjonalny.dietetyk.koszalin>

Instagram • [profesjonalny\\_dietetyk](https://www.instagram.com/profesjonalny_dietetyk)



# Poradnia Dietetyczna Profesjonalny Dietetyk

Dietetyk kliniczny mgr Roksana Jurczak-Amroziewicz

## TYDZIEŃ 2

### DZIEŃ 2

Data:.....

GODZINA I MIEJSCE	POSILEK	NAZWA POTRAWY	ILOŚĆ [g lub miary domowe]	GLÓD PRZED (1 - 5)	SYTOŚĆ PO (1 - 5)	EMOCJE, MYŚLI, NASTRÓJ	UWAGI

Jak ocenisz swój poziom motywacji w skali od 1 - 10? .....

Jak się czujesz? Jak ocenisz swój nastrój? .....

Uwagi: .....



NZOZ SALVITA,  
Ul. Kolejowa 71/7; 75 - 108 Koszalin

Tel. 500 844 684

[www.profesjonalnydietetyk.pl](http://www.profesjonalnydietetyk.pl)

Facebook •

<https://www.facebook.com/profesjonalny.dietetyk.koszalin>

Instagram • [profesjonalny\\_dietetyk](https://www.instagram.com/profesjonalny_dietetyk)



# Poradnia Dietetyczna Profesjonalny Dietetyk

Dietetyk kliniczny mgr Roksana Jurczak-Amroziewicz

## TYDZIEŃ 2

### DZIEŃ 3 (sobota lub niedziela)

Data:.....

GODZINA I MIEJSCE	POSILEK	NAZWA POTRAWY	ILOŚĆ [g lub miary domowe]	GLÓD PRZED (1 - 5)	SYTOŚĆ PO (1 - 5)	EMOCJE, MYŚLI, NASTRÓJ	UWAGI

Jak ocenisz swój poziom motywacji w skali od 1 - 10? .....

Jak się czujesz? Jak ocenisz swój nastrój? .....

Uwagi: .....



NZOZ SALVITA,  
Ul. Kolejowa 71/7; 75 - 108 Koszalin

Tel. 500 844 684

[www.profesjonalnydietetyk.pl](http://www.profesjonalnydietetyk.pl)

Facebook •

<https://www.facebook.com/profesjonalny.dietetyk.koszalin>

Instagram • [profesjonalny\\_dietetyk](https://www.instagram.com/profesjonalny_dietetyk)



# Poradnia Dietetyczna Profesjonalny Dietetyk

Dietetyk kliniczny mgr Roksana Jurczak-Amroziewicz

## TYDZIEŃ 3

### DZIEŃ 1

Data:.....

GODZINA I MIEJSCE	POSILEK	NAZWA POTRAWY	ILOŚĆ [g lub miary domowe]	GLÓD PRZED (1 - 5)	SYTOŚĆ PO (1 - 5)	EMOCJE, MYŚLI, NASTRÓJ	UWAGI

Jak ocenisz swój poziom motywacji w skali od 1 - 10? .....

Jak się czujesz? Jak ocenisz swój nastrój? .....

Uwagi: .....



NZOZ SALVITA,  
Ul. Kolejowa 71/7; 75 - 108 Koszalin

Tel. 500 844 684

[www.profesjonalnydietetyk.pl](http://www.profesjonalnydietetyk.pl)

Facebook •

<https://www.facebook.com/profesjonalny.dietetyk.koszalin>

Instagram • [profesjonalny\\_dietetyk](https://www.instagram.com/profesjonalny_dietetyk)





# Poradnia Dietetyczna Profesjonalny Dietetyk

Dietetyk kliniczny mgr Roksana Jurczak-Amroziewicz

## TYDZIEŃ 3

### DZIEŃ 2

Data:.....

GODZINA I MIEJSCE	POSILEK	NAZWA POTRAWY	ILOŚĆ [g lub miary domowe]	GLÓD PRZED (1 - 5)	SYTOŚĆ PO (1 - 5)	EMOCJE, MYŚLI, NASTRÓJ	UWAGI

Jak ocenisz swój poziom motywacji w skali od 1 - 10? .....

Jak się czujesz? Jak ocenisz swój nastrój? .....

Uwagi: .....



NZOZ SALVITA,  
Ul. Kolejowa 71/7; 75 - 108 Koszalin

Tel. 500 844 684

[www.profesjonalnydietetyk.pl](http://www.profesjonalnydietetyk.pl)

Facebook •

<https://www.facebook.com/profesjonalny.dietetyk.koszalin>

Instagram • [profesjonalny\\_dietetyk](https://www.instagram.com/profesjonalny_dietetyk)



# Poradnia Dietetyczna Profesjonalny Dietetyk

Dietetyk kliniczny mgr Roksana Jurczak-Amroziewicz

## TYDZIEŃ 3

### DZIEŃ 3 (sobota lub niedziela)

Data: .....

GODZINA I MIEJSCE	POSILEK	NAZWA POTRAWY	ILOŚĆ [g lub miary domowe]	GLÓD PRZED (1 - 5)	SYTOŚĆ PO (1 - 5)	EMOCJE, MYŚLI, NASTRÓJ	UWAGI

Jak ocenisz swój poziom motywacji w skali od 1 - 10? .....

Jak się czujesz? Jak ocenisz swój nastrój? .....

Uwagi: .....



NZOZ SALVITA,  
Ul. Kolejowa 71/7; 75 - 108 Koszalin

Tel. 500 844 684

[www.profesjonalnydietetyk.pl](http://www.profesjonalnydietetyk.pl)

Facebook •

<https://www.facebook.com/profesjonalny.dietetyk.koszalin>

Instagram • [profesjonalny\\_dietetyk](https://www.instagram.com/profesjonalny_dietetyk)

## OCENA INTERAKCJI LEKÓW Z ŻYWNOSCIĄ

OCENA INTERAKCJI LEKÓW Z ŻYWNOSCIĄ Proszę wypisać w tabeli poniżej leki oraz suplementy diety (witaminy, składniki mineralne, tran, preparaty ziołowe, inne)

Lp.	PRZYJMOWANE LEKI I SUPLEMENTY DIETY	GODZINA ZAŻYWANIA LEKÓW / DAWKA / RAZEM CZY OSOBNO Z POSILKIEM / CZYM POPIJANE
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		
6.		
7.		



# Poradnia Dietetyczna Profesjonalny Dietetyk

Dietetyk kliniczny mgr Roksana Jurczak-Amroziewicz

## UWAGI:



NZOZ SALVITA,  
Ul. Kolejowa 71/7; 75 - 108 Koszalin

Tel. 500 844 684

[www.profesjonalnydietetyk.pl](http://www.profesjonalnydietetyk.pl)

Facebook •

<https://www.facebook.com/profesjonalny.dietetyk.koszalin>

Instagram • [profesjonalny\\_dietetyk](https://www.instagram.com/profesjonalny_dietetyk)