

Imię i nazwisko.....Jan Kowalski....., wiek:...55 lat., wzrost:...170 cm...,waga:...65 kg...

UWAGA! Proszę wypełniaj dziennik dietetyczny łącznie przez **trzy dni**, w tym dwa dni pracujące i jeden dzień wolny od pracy. Zanotuj wszystkie spożyte pokarmy i napoje. Zapisz wielkość spożytej porcji, godzinę posiłku oraz w miarę możliwości składniki potrawy i jej sposób przygotowania (np. gotowanie, smażenie- na maśle, oleju rzepakowym, grillowanie, duszenie bez dodatku tłuszczu, duszenie z dodatkiem np. masła).

Godzina i rodzaj posiłku	Produkt lub potrawa ¹	Składniki potrawy i sposób przygotowania	Wielkość porcji (w gramach lub miarach domowych) ²	Aktywność fizyczna ³
8:30 śniadanie	Owsianka z borówkami Herbata owocowa	Mleko świeże 2% tłuszczu Borówki amerykańskie Płatki owsiane Orzechy włoskie	1 szklanka 1 garść (50g) 3 łyżki (30g) 1 łyżka (15 g) 1 szklanka	9:30 - spacer 30 min.
11:00 II śniadanie	Jogurt naturalny z malinami Herbata ziołowa	Jogurt naturalny 1,5% tł. Maliny świeże	150 g 1,5 garści (90g) 1 szklanka	
14:00 Obiad	Pieczony udziec z indyka z warzywami i kaszą gryczaną Surówka z marchewki i jabłka Sok pomarańczowy	Udziec z indyka pieczony Fasolka szparagowa gotowana Kasza gryczana gotowana Marchew Jabłko Olej lniany tłoczony na zimno	100 g 100 g 1 szklanka (140g) 1 szt. (45g) 1/2 małe (40g) 1 łyżeczka (4g) 1/2 szklanki	15:00 judo (1 godz.)
17:00 Podwieczorek	Jajko ugotowane na miękko ze szczypiorkiem, pomidorkami i chlebem	Jajko kurze ugotowane na miękko Pomidorki koktajlowe Szczypiorek Chleb żytni pełnoziarnisty Masło	1 szt. 5 szt. 1 łyżka (5g) 1 kromka (30g) Pół łyżeczki	18:00 pływanie (1 godz.)
20:00 Kolacja	Kanapki z pastą z awokado, szynką i sałatą Woda mineralna niegazow.	Chleb żytni pełnoziarnisty Szynka z indyka gotowana Sałata masłowa	2 kromki (60g) 2 plasterki (30g) 2liście 1 szklanka	

¹ **Podaj jak najwięcej informacji odnośnie potrawy, np.** kotlet schabowy panierowany, pierś z indyka pieczona w rękawie, chleb żytni ze słonecznikiem, czekolada gorzka 85%, ser twarogowy, serek homogenizowany waniliowy, surówka z marchewki z olejem lnianym i cukrem.

² **Miary domowe - np.** 1 łyżeczka (cukier, dżem, masło), 2 sztuki (jajko, ciastka, batony), 3 łyżki stołowe (surówka, jogurt), 1 talerz głęboki mały/duży (zupa, popcorn), 1 duży/średni/mały (warzywo/owoce), 1 szklanka (sok, kefir, mleko), 2 kromki (chleb), 2 kostki (czekolada), garść orzechów, kotlet schabowy wielkości dłoni- dobrze rozbić.

³ **Aktywność fizyczna - np.** bieg (30 min.), spacer (45 min.), jazda na rowerze (45 min.), siłownia (1h), pływanie (1h), zajęcia fitness o małej lub średniej intensywności np. joga, pilates, zdrowy kręgosłup (1h).