EUROPEAN INSTITUTE

ul. Zaplocie 148C
02-970 Warszawa
tel: (+48) 22 292 31 98
kontakt@paleyeurope.com
www.paleyeurope.com

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Zasady zapisywania w dzienniczku:

- Dzienniczek noś zawsze przy sobie.
- Unikaj uzupełniania dzienniczka z „pamięci".
- Uzupełniaj przez 3 dni- 2 dni powszednie 1 dzień weekendowy
- Zapisuj na bieżąco, wszystkie spożywane produkty (na przykład jogurt truskawkowy 125g Zott), potrawy (na przykład spaghetti + produkty z jakich było przygotowane) oraz napoje (na przykład woda, herbata, kawa)
- Zapisuj czas i miejsce spożycia poszczególnych posiłków (dom, praca, restauracja itp.)
- W rubryce charakterystyka posiłku- wpisz nazwę potrawy, zastosowane składniki i rodzaj obróbki kulinarnej.
- Posiłki rozpisuj na poszczególne składniki na przykład: leczo - marchew, papryka, pomidor itp. dodając gramaturę lub miarę domową.
- Zapisz ilość spożytego jedzenia: miary domowe (szklanka, talerz, łyżka, kromka itp.) lub gramaturowo za pomocą wagi kuchennej
- Opisz użyty produkt np. mleko 2%, masło 82% tł., rodzaj kaszy, chleba itp.
- Bądź szczery! Robisz to dla siebie i swojego zdrowia!

PRZYKŁAD:

Nazwa posiłku	**Godzina i miejsce posiłku**	**Charakterystyka posiłku/ produktu**	**Ilość**	**Uwagi**
Śniadanie	8.10 Dom	Owsianka z owocami Płatki owsiane górskie (przed ugotowaniem) Kupiec Mleko 2 % tłuszczu Banan Winogron	450 gram 5 łyżek 300ml Sztuka garść	

EUROPEAN INSTITUTE

ul. Zaplocie 148C
02-970 Warszawa
tel: (+48) 22 292 31 98
kontakt@paleyeurope.com
www.paleyeurope.com

DZIEŃ 1

Dzień tygodnia: Data:

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce posiłku	Charakterystyka posiłku/ produktu	Ilość	Uwagi

EUROPEAN INSTITUTE

ul. Zaplocie 148C
02-970 Warszawa
tel: (+48) 22 292 31 98
kontakt@paleyeurope.com
www.paleyeurope.com

DZIEŃ 2

Dzień tygodnia: Data:

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce posiłku	Charakterystyka posiłku/ produktu	Ilość	Uwagi

EUROPEAN INSTITUTE

ul. Zaplocie 148C
02-970 Warszawa
tel: (+48) 22 292 31 98
kontakt@paleyeurope.com
www.paleyeurope.com

DZIEŃ 3

Dzień tygodnia: Data:

Nazwa posiłku	Godzina i miejsce posiłku	Charakterystyka posiłku/ produktu	Ilość	Uwagi

EUROPEAN INSTITUTE

ul. Zaplocie 148C
02-970 Warszawa
tel: (+48) 22 292 31 98
kontakt@paleyeurope.com
www.paleyeurope.com

Dietetyk na podstawie badań biochemicznych, pomiarów i przeprowadzonego wywiadu żywieniowo-zdrowotnego ustala indywidualne zalecenia żywieniowe, suplementację przygotowawczą do zabiegu lub fizjoterapii oraz prowadzi edukację na temat źródeł naturalnych składników niedoborowych. Odpowiednio opracowany plan żywienia pozwala na zoptymalizowanie metabolizmu kostnego, poprawę gojenia tkanek oraz skrócenie rekonwalescencji.

LISTA BADAŃ DO WYKONANIA PRZED PIERWSZĄ WIZYTĄ:

- albumina
- prealbumina
- CRP
- ferrytyna
- TIBC
- morfologia krwi
- oznaczenie poziomu witamin i minerałów: D, Ca Fe, P, Zn