

Dzień /posiłek	Godz.	Skład posiłku	Ilość	Kalorie (wypełnia specjalista żywienia)	Uwagi dotyczące: nastroju, okoliczności nasylenia
Dzień 1 (wpisz datę, dzień tygodnia)					
- posiłek 1					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
- posiłek 2					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
- posiłek 3					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
- posiłek 4					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
- posiłek 5					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
Suma kalorii w ciągu dnia (wypełnia dietetyk)					
Podjadanie (co, ile i o której godzinie)					
Aktywność fizyczna (podaj rodzaj i czas)					
Ilość wody ●●●●●●●●●● Ilość herbaty/kawy □□□□□□□□□□ Sen (godz):					
Dzień 2 (wpisz datę, dzień tygodnia)					
- posiłek 1					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
- posiłek 2					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
- posiłek 3					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
- posiłek 4					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
- posiłek 5					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
Suma kalorii w ciągu dnia (wypełnia dietetyk)					
Podjadanie (co, ile i o której godzinie)					
Aktywność fizyczna (podaj rodzaj i czas)					
Ilość wody ●●●●●●●●●● Ilość herbaty/kawy □□□□□□□□□□ Sen (godz) :					

Dzień /posiłek	Godz.	Skład posiłku	Ilość	Kalorie (wypełnia specjalista żywienia)	Uwagi dotyczące: nastroju, okoliczności nasylenia
Dzień 3 (wpisz datę, dzień tygodnia)					
- posiłek 1					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
- posiłek 2					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
- posiłek 3					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
- posiłek 4					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
- posiłek 5					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
Suma kalorii w ciągu dnia (wypełnia dietetyk)					
Podjadanie (co, ile i o której godzinie)					
Aktywność fizyczna (podaj rodzaj i czas)					
Ilość wody ●●●●●●●●●● Ilość herbaty/kawy ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Sen (godz) :					
Dzień 4 (wpisz datę, dzień tygodnia)					
- posiłek 1					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
- posiłek 2					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
- posiłek 3					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
- posiłek 4					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
- posiłek 5					☺☺☺ ☹☹☹ 012345
Suma kalorii w ciągu dnia (wypełnia dietetyk)					
Podjadanie (co, ile i o której godzinie)					
Aktywność fizyczna (podaj rodzaj i czas)					
Ilość wody ●●●●●●●●●● Ilość herbaty/kawy ☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ Sen (godz) :					
Oznaczenia symboli – zakreśl odpowiedni:					
Nastrój: dobry - ☺, neutralny - ☹; stres, zdenerwowanie - ☹,					
Okoliczność spożycia: w pośpiechu ☹; w spokoju przy stole ☺; przed TV, czytając, przed PC - ☹,					
Spożycie wody: 1 szklanka - ● spożycie kawy / herbaty – 1 kubek - ☐,					
Nasylenie głodu po posiłku: 0 – brak/ciągle głód, 5 – przejedzenie					

Wpisujemy wszystko, co wkładamy do ust. Określamy ilościowo (jeżeli nie mamy wagi) – 1 kromka, średniej grubości. kromka. Określamy jakościowo – np. chleb biały, ryż brązowy, surówka z oliwą lub surówka z majonezem, dość tłusta itp.