

Legenda -zakreśl odpowiedni symbol

Nastroj: dobry - 😊, neutralny - 😐, stres, zdenerwowanie - ☹️

Okoliczność spożycia: w pośpiechu - 🕒, w spokoju przy stole - 🍴, przed telewizorem, komputerem, czytając - 📺

Spożycie wody: 1 szklanka - 💧 Spożycie kawy/herbaty - 1 kubek - ☕

Nasylenie głodu po posiłku: 0 - brak/ciągle głów, 5 - przejedzenie

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 wciągu dnia (wypełnia dietetyk)					
Podjadanie (co, ile i o której godzinie)					
Aktywność fizyczna (podaj rodzaj i czas)					
Ilość wody		Ilość herbaty/kawy		Sen (godz):	

Legenda -zakreśl odpowiedni symbol

Nastroj: dobry - 😊, neutralny - 😐, stres, zdenerwowanie - ☹️

Okoliczność spożycia: w pośpiechu - 🕒, w spokoju przy stole - 🍽️, przed telewizorem, komputerem, czytając - 📺

Spożycie wody: 1 szklanka - 💧 Spożycie kawy/herbaty - 1 kubek - ☕

Nasylenie głodu po posiłku: 0 - brak/ciągle głów, 5 - przejedzenie

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

Legenda -zakreśl odpowiedni symbol

Nastroj: dobry - 😊, neutralny - 😐, stres, zdenerwowanie - ☹️

Okoliczność spożycia: w pośpiechu - 🕒, w spokoju przy stole - 🍽️, przed telewizorem, komputerem, czytając - 📺

Spożycie wody: 1 szklanka - 💧 Spożycie kawy/herbaty - 1 kubek - ☕

Nasylenie głodu po posiłku: 0 - brak/ciągle głów, 5 - przejedzenie

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):	

Legenda -zakreśl odpowiedni symbol

Nastroj: dobry - 😊, neutralny - 😐, stres, zdenerwowanie - ☹️

Okoliczność spożycia: w pośpiechu - 🕒, w spokoju przy stole - 🍴, przed telewizorem, komputerem, czytając - ☐

Spożycie wody: 1 szklanka - 💧 Spożycie kawy/herbaty - 1 kubek - ☕

Nasylenie głodu po posiłku: 0 - brak/ciągle głów, 5 - przejedzenie

Dzień/posiłek	Godz.	Skład posiłku	Ilość	Kalorie (wypełnia specjalista żywienia)	Uwagi dotyczące: nastroju, okoliczności, nasylenia
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):	