



Centrum Medyczne FizjoMedica  
ul. Wierzbicka 90, Radom  
www.fizjomedica.radom.pl  
[fizjo.medica@wp.pl](mailto:fizjo.medica@wp.pl)  
tel. 48 389 31 75, tel. kom 511 997 051

### **3-dniowy dzienniczek spożycia posiłków**

**Imię i nazwisko**..... **Data**.....

Proszę, dokładnie i szczerze opisać, wszystkie spożyte posiłki przez **trzy kolejne typowe dni** – dwa dni powszednie i jeden weekendowy – np czwartek, piątek, sobota.

W 3-dniowym dzienniczku uwzględniamy:

- wszystkie potrawy oraz przekąski, słodczyce, owoce, wypite płyny
- podjadanie i spożyte produkty podczas gotowania- tj.próbowanie potraw

Proszę jak najdokładniej opisać:

- rodzaj spożywanego pieczywa (chleb, bułka, białe, razowe, graham)
- zawartość tłuszczu, rodzaj użytego tłuszczu, ilość tłuszczu np. mleko do kawy – ilość, % tłuszczu
- wszystkie użyte do przygotowania potraw składniki, ilość w opakowaniu, gramatura (jeśli to możliwe)
- sposób przyrządzenia potrawy (gotowanie, smażenie, pieczenie, duszenie)
- czy produkty są bardzo słone/ średnio słone/ mało słone, ile łyżeczek cukru do napojów, itp
- ilość – zważona masa (jeśli jest to możliwe), dokładne podawanie miar domowych np. 2 szklanki (250 ml) soku pomarańczowego, 2 plasterki pełnotłustego sera, 3 orzechy itp.

Pozwoli to na dokładne określenie wartości odżywczej i energetycznej diety jak i pozwoli na wyrównanie niedoborów.

#### **Przykładowy dzień:**

<b>Godzina</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Potrawy</b>	<b>Ilość</b>
8.00	<b>Śniadanie</b>	Herbata Cukier do herbaty Chleb pszenny	1 szklanka 2 łyżeczki 2 kromki-grubość 1cm
10.30	<b>II Śniadanie</b>	Szynka wiejska Pomidor Sól Masło śmietankowe	3 plasterki 2 plasterki 1/4 łyżeczki 1-2 płaskie łyżeczki
	<b>Obiad i Kolacja (tak samo)</b>	Serek waniliowy Herbatniki	250 g/1 opakowanie 30g/np.3 szt

***Dzień pierwszy***

Data.....Dzień tygodnia.....

<b>Godzina</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Potrawy</b>	<b>Ilość</b>

***Dzień drugi***

Data..... Dzień tygodnia.....

<b>Godzina</b>	<b>Posiłek</b>	<b>Potrawy</b>	<b>Ilość</b>



Jogurt owocowy						
Ser biały chudy						
Ser biały półtłusty						
Ser biały tłusty						
Ser żółty, topiony						
Ser feta						
Ser pleśniowy						
Inne sery						
Kefir, maślanka						
Śmietana-jaki % tłuszczu						
Drób						
Mięso wieprzowe						
Mięso wołowe						
Cielęcina						
Ryby świeże i mrożone						
Podroby-wątróbka,serca,żołądki						
Wyroby garmazeryjne-pasztet						
Parówki,kielbaski cienkie						
Konserwy rybne						
Konserwy mięsne						
Wędzone ryby -makrela,pstrąg,szprotki						
Smalec						
Boczek						
Jaja						
Masło-jaki % tłuszczu						
Margaryna – jaka, w kostce czy kubku						
Mieszanki masło/margaryna lub masło/olej						
Olej słonecznikowy						
Olej sojowy						
Olej rzepakowy						
Oliwa z oliwek						
Olej lniany						
Ziemniaki						
Warzywa						
Owoce						
Nasiona roślin strączkowych						
Soki owocowe						
Kompoty						

Słodkie napoje gazowane						
Woda niegazowana						
Woda gazowana						
Kawa						
Herbata czarna						
Herbata zielona, biała, czerwona						
Dżemy						
Miód naturalny						
Czekolada mleczna						
Czekolada gorzka						
Cukierki						
Ciasta, ciastka						
Herbatniki						
Chipsy, paluszki, popcorn						
Zupy z torebek w proszku						
Alkohol						