

Dzienniczek żywieniowy

Dzienniczek żywieniowy to narzędzie służące do monitorowania spożywanych przez nas posiłków oraz ich wartości odżywczych. W dzienniczku zapisujemy, co zjedliśmy, kiedy to zrobiliśmy oraz ile kalorii, białka, tłuszczu i węglowodanów zawierał nasz posiłek. Dzięki temu możemy dokładnie śledzić, jakie składniki odżywcze spożywamy w ciągu dnia, jakie są nasze nawyki żywieniowe oraz jak zmieniają się nasze nawyki wraz z czasem. Dzienniczek żywieniowy jest szczególnie przydatny dla osób, które chcą kontrolować swoją dietę, np. w celu utraty wagi, zwiększenia masy mięśniowej czy zmiany nawyków żywieniowych. Dzięki regularnemu prowadzeniu dzienniczka możemy uświadomić sobie, jak dużo lub mało spożywamy poszczególnych składników odżywczych oraz w jaki sposób możemy wprowadzić zmiany w naszej diecie, aby była ona bardziej zrównoważona i dostarczała nam potrzebnych składników odżywczych.

Jak wypełnić dzienniczek żywieniowy:

1. Skorzystaj z dowolnego dzienniczka żywieniowego. Możesz również wykorzystać nasz wzór lub wypróbować aplikacje na smartfona.
2. Wybierz 2 dni powszechne, które chcesz zarejestrować i jeden dzień wolny od pracy. Dzień, zwykle zaczyna się od pierwszego posiłku dnia.
3. Zapisz każdy posiłek, który spożywasz - w tym czasie należy uwzględnić, co zjedliśmy i jeśli to możliwe orientacyjną wagę produktów.
4. Uwzględnij napoje - wypijane płyny również powinny być zapisywane w dzienniczku żywieniowym, wraz z ich wartościami odżywczymi.
5. Ustal cele żywieniowe - dzienniczek żywieniowy może pomóc Ci osiągnąć swoje cele żywieniowe, na przykład utratę wagi lub zwiększenie masy mięśniowej. W związku z tym warto wprowadzić cele żywieniowe i monitorować postępy.

DZIEŃ 1

Pora posiłku	Skład Posiłku	Miara/ilość/gramatura

DZIEŃ 2

Pora posiłku	Skład Posiłku	Miara/ilość/gramatura

DZIEŃ WOLNY		
Pora posiłku	Skład Posiłku	Miara/ilość/gramatura