Szanowni Państwo,

Bardzo proszę o wypełnienie 3-dniowego dzienniczka żywieniowego przed zgłoszeniem się na spotkanie z dietetykiem. Należy zapisać wszystkie posiłki zjedzone w ciągu trzech wybranych dni, z godzinami spożywania posiłków i wszystkimi produktami, potrawami i płynami, które znalazły się w diecie w opisywanych dniach. Bardzo proszę o zapisywanie posiłków i potraw przy użyciu miar domowych, np. kromka chleba, szklanka mleka, łyżka dżemu itd.

Dzień 1

Dzień 2

Dzień 3