Wywiad żywieniowy

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| W celu dokładniejszego dopasowania kaloryczności diety, makroskładników oraz dokładniejszego poznania preferencji żywieniowych i przyzwyczajeń, proszę o dokładne rozpisanie:  - Minimum 1, ale najlepiej 3 dni spożywanych pokarmów i wypitych napojów - Uwzględniamy również przekąski, te zdrowe i niezdrowe (generalnie wszystko co wkładamy do ust od przebudzenia do zaśnięcia) - Prosiłbym o dokładne miary (gramowe) lub obrazowe (np. garść, szklanka, ½ talerza, woreczek, sztuka, łyżka, łyżeczka itp.) - Podchodzimy szczerze do tematu – nikogo nie oceniam, po prostu chcę dobrze dobrać dietę | | | | | |
| **Dzień 1** | Pobudka (gg:mm) |  | Zaśnięcie (gg:mm) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr | Godz. (gg:mm) | Spożyte pokarmy / napoje |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień II** | Pobudka (gg:mm) |  | Zaśnięcie (gg:mm) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr | Godz. (gg:mm) | Spożyte pokarmy / napoje |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Dzień III** | Pobudka (gg:mm) |  | Zaśnięcie (gg:mm) |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Nr | Godz. (gg:mm) | Spożyte pokarmy / napoje |
| 1. |  |  |
| 2. |  |  |
| 3. |  |  |
| 4. |  |  |
| 5. |  |  |
| 6. |  |  |