Dzienniczek żywienia:

Przed pierwszą wizytą w poradni warto stworzyć listę spożytych produktów z przynajmniej jednego wybranego dnia. Dla lepszej analizy zalecamy jednak spisanie przynajmniej trzech dni. Przygotowując listę należy pamiętać, aby zapisać możliwie każdy spożyty produkt, w tym również wypite płyny (łącznie z wodą).

Im precyzyjniej określisz skład posiłku, tym dokładniej będzie mogła zostać wykonana analiza Twojej dotychczasowej diety. Bardzo istotne jest podanie wielkości produktu lub liczby gramów. Każdy posiłek należy rozpisać na poszczególne składniki. Zamiast "bułka z serem" zapisz lepiej "bułka pszenna" oraz "ser żółty" Ważne jest także, aby nie "ulepszać" diety, lecz zapisać wszystko zgodnie z prawdą. Każdy zapis w danym dniu powinien zawierać następujące informacje:

**Dzień 1**

| Godzina | Posiłek | Danie | Składniki | Opis porcji / miary domowe |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Ilość wody wypita w ciągu dnia ……

**Dzień 2**

| Godzina | Posiłek | Danie | Składniki | Opis porcji / miary domowe |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

Ilość wody wypita w ciągu dnia ……