ZAŁĄCZNIK 2A

KOD DAWCZYNI: PL/...../.....

# TRZYDNIOWY WYWIAD ŻYWIENIOWY

Proszę o zapisanie w tabeli, jakie potrawy i / lub produkty jadła Pani w ciągu ostatnich 3 dni (2 dni powszednie i 1 świąteczny, np. piątek, sobota, niedziela lub niedziela, poniedziałek, wtorek). Proszę o wpisanie orientacyjnych wielkości zjadanych przez Panią porcji (np. w łyżkach, łyżeczkach, szklankach), uwzględnienie płynów (np. woda, soki, mleko) wypijanych w ciągu dnia oraz zawartości tłuszczu w produktach mlecznych (np. mleko 2%, śmietana 18%, ser biały półtłusty). Jeżeli przyjmuje Pani suplementy diety proszę także uwzględnić ich nazwę oraz ilość (np. 1 tabletka dziennie).

Bardzo proszę zapisanie wszystkich składników danej potrawy, np.:
*Kanapka z serem białym i pomidorem (1 kromka chleba razowego, margaryna 1* łyżeczka, *1 gruby plaster półtłustego sera białego, 2 cienkie plasterki pomidora posypane szczypiorkiem)*

W kolumnie „Notatki" proszę zamieścić informacje dodatkowe, nt. danego produktu, jeżeli są dostępne, np. 3 ciastka – 180 kcal; czekolada gorzka o zawartości masy kakaowej 70%.

**PRZYKŁAD**

| Godzina | Produkt | Ilość | Notatki |
|---|---|---|---|
| 7.15 | Chleb pszenny | 2 kromki | |
| | Serek wiejski | 5 łyżek stołowych | Light |
| | Banan | 1 sztuka | |
| | Czarna herbata | 1 szklanka | 220 ml |
| | Cukier biały | 1 łyżeczka | |
| | | | |
| 10.30 | Pomarańcza | 1 duża sztuka | |
| | Jogurt naturalny | 4 łyżki stołowe | 0% tłuszczu |
| | | | |
| 11.00 | Kawa Americano | 1 kubek | 330 ml; Costa Coffee |
| | Cukier brązowy | 1 łyżeczka | |
| | Mleko krowie 2% | 3 łyżki stołowe | |
| | | | |
| 17.45 | Zupa pomidorowa | 1 miseczka | 350 ml; ze świeżych pomidorów |
| | Śmietana 30% | 1 łyżka stołowa | |
| | | | |
| 18.00 | Czekolada nadziewana | ½ tabliczki | Milka, truskawkowa |
| | Woda | 2 szklanki | |
| | | | |
| 21 pm | Tortilla z grillowanym kurczakiem | 1 sztuka | McDonald's<br>181 kcal, 2,1 g tłuszczu |

AKADEMICKIE PARTNERSTWA MIĘDZYNARODOWE

„Projekt finansowany przez Narodową Agencję Wymiany Akademickiej w ramach Program Akademickie Partnerstwa Międzynarodowe"

NAWA NARODOWA AGENCJA WYMIANY AKADEMICKIEJ

## DZIEŃ 1

Data: _____ ☐ Dzień powszedni ☐ Dzień weekendowy

| Godzina | Produkt | Ilość | Notatki |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Czy był to typowy dzień? Jeżeli nie, czym się od niego różnił?

_____

_____

AKADEMICKIE PARTNERSTWA MIĘDZYNARODOWE

„Projekt finansowany przez Narodową Agencję Wymiany Akademickiej w ramach Program Akademickie Partnerstwa Międzynarodowe"

NAWA NARODOWA AGENCJA WYMIANY AKADEMICKIEJ

## DZIEŃ 2

Data: _____ ☐ Dzień powszedni ☐ Dzień weekendowy

| Godzina | Produkt | Ilość | Notatki |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Czy był to typowy dzień? Jeżeli nie, czym się od niego różnił?

_____

_____

AKADEMICKIE PARTNERSTWA MIĘDZYNARODOWE

„Projekt finansowany przez Narodową Agencję Wymiany Akademickiej w ramach Program Akademickie Partnerstwa Międzynarodowe"

NAWA NARODOWA AGENCJA WYMIANY AKADEMICKIEJ

## DZIEŃ 3

Data: _____ ☐ Dzień powszedni ☐ Dzień weekendowy

| Godzina | Produkt | Ilość | Notatki |
|---|---|---|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Czy był to typowy dzień? Jeżeli nie, czym się od niego różnił?

_____

_____

AKADEMICKIE PARTNERSTWA MIĘDZYNARODOWE

„Projekt finansowany przez Narodową Agencję Wymiany Akademickiej w ramach Program Akademickie Partnerstwa Międzynarodowe"

NAWA NARODOWA AGENCJA WYMIANY AKADEMICKIEJ