

## 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 półtusty). Jeżeli przyjmuje Pani suplementy diety proszę także uwzględnić ich nazwę oraz ilość (np. 1 tabletkę 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	

1




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

---



---



---

## DZIEŃ 2

Data: \_\_\_\_\_

- Dzień powszedni  
 Dzień weekendowy

Godzina	Produkt	Ilość	Notatki

Załącznik 2a


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

---

---

---

---

**DZIEŃ 3**

Data: \_\_\_\_\_

- Dzień powszedni
- Dzień weekendowy

<b>Godzina</b>	<b>Produkt</b>	<b>Ilość</b>	<b>Notatki</b>



Załącznik 2a


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

---

---

---

---