

Notatnik żywieniowy

W notatniku należy zapisywać wszystko co jest spożywane – zarówno główne posiłki jak i przekąski. Należy zapisywać co, o której i w jakiej gramaturze zostało zjedzone.

Przykładowy notatnik				
Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożywania
8.00	Śniadanie	Kanapki z wędliną i serem Bułka kajzerka Wędlina drobiowa Ser żółty Pomidor Herbata zwykła z cukrem	1szt 2 plastry 1 plaster pół kubek 2 łyżeczki	dom
9.30	Przekąska	Batonik Milky way Kawa z cukrem i mlekiem	1 sztuka 1 kubek 1 łyżeczka ok. 1/5 kubka	Praca
12.00	Przekąska	Banan Maślanka owocowa	1 średnia sztuka 1 szklanka	Praca
17.00	Obiad	Kotlet schabowy w panierce Ziemniaki Kapusta zasmażana Sok pomarańczowy	Ok. 200g 3 sztuki 3 łyżki 1 szklanka	Dom
21.00	Kolacja	Sałatka warzywna Ziemniak Marchew Jabłko Groszek zielony Jajo Majonez Chleb pełnoziarnisty	1 1 1 pół 2 łyżeczki 1 1 łyżka 1 kromka	Dom