



ul. Świętokrzyska 20, 25-406 Kielce
Galeria Echo, poziom +2
tel. 882 013 880, 41 366 31 21 wew. 701
www.czm-kielce.pl
e-mail: gabinet@cmz-kielce.pl

Imię i nazwisko:

Data rozpoczęcia zapisu: - - r.

Data zakończenia zapisu: - - r.

Instrukcja:

1. Zapisz wszystko co zjadłeś i wypiliśmy w ciągu 5 dni zapisu. Nie zmieniaj na ten czas swojego sposobu żywienia – jedz tak, jak normalnie.
2. Zapis powinien obejmować 3 dni pracujące („robocze”) i 2 dni wolne od zajęć („weekendowe”). Przykład: środa, czwartek, piątek, sobota, niedziela.
3. Zapisz wszystkie potrawy i produkty. Jeśli spożyłeś zupełną jarzynową, napisz co wchodziło w jej skład, na jakim mięsie została ugotowana, czy była z ryżem czy z makaronem czy z ziemniakami, czy była zagęszczana mąką, śmietaną czy jogurtem. Podaj także wszystkie spożywane przekąski (nawet landrynki czy tic-taci) i napoje (wodę, herbatę, kawę, napoje).
4. Podaj ilości. Jeśli możesz zważyć to co jesz – podaj dokładną masę, jeśli nie posiadasz wagi podaj miary domowe (tj. plasterki, pół szklanki, 2 łyżki, porcja wielkości dłoni, garść).

Przykład:

Dzień 1.: data: 20-05-2014 r. dzień tygodnia: wtorek										
Śniadanie (godzina: 6:20)		II śniadanie (godzina: 10:15)		Obiad (godzina: 17:30)		Kolacja (godzina: 21:00)		Przekąski i napoje:		
Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Produkty:	Porcje:	Godz	Produkty:	Porcje:
Herbata czarna	250 ml	Kanapka z bułki grahamki	70 g	Ziemniaki	200 g	Salatka jarzynowa z	14:00	Baton „Mars”	1 sztuka
Cukier	1 łyżeczka	z margaryną	2 łyżeczki	Kotlet mielony	150 g	majonezem	250 g	9:00	Jogurt truskawkowy	150 g
Mleko 2,5% tłuszczu	1 szklanka	i żółtym serem	1 plaster	Marchewka z groszkiem	200 g	Chleb pszenny	2 kromki	19:30	Coca cola	1 puszka
Płatki kukurydziane	5 łyżek	Kawa	150 ml	Sok pomarańczowy	1 szklanka	Masło	2 łyżki	19:30	Winogrona	2/3 szklanki
.....	z mlekiem 2,5% tłuszczu	3 łyżki	Herbata owocowa	1 szklanka	__ : __	Woda mineralna	3 szklanki
.....	i cukrem	1 łyżeczka	__ : __

[illegible][illegible]

