

## DZIENNICZEK ŻYWIENIA

Imię i nazwisko:

Aktywność fizyczna:

Inne: (np. zaburzenia glikemii):

Wiek (rok/ miesiąc/ dzień):

Zawód/szkoła:

Masa ciała[kg]:

Alergie/nietolerancje:

Wzrost[cm]:

|              | <b>Posilek</b> | <b>Ilość składnika</b> | <b>Stosowane enzymy [ilość],<br/>leki lub suplementy</b> | <b>Ilość i konsystencja<br/>stolca</b> | <b>Dodatkowe objawy</b> |
|--------------|----------------|------------------------|--|--|-------------------------|
| Śniadanie    |                |                        |  |  |                         |
| II śniadanie |                |                        |  |  |                         |
| Obiad        |                |                        |  |  |                         |
| Podwieczorek |                |                        |  |  |                         |
| Kolacja      |                |                        |  |  |                         |
| Inne         |                |                        |  |  |                         |

|              | <b>Posilek</b> | <b>Ilość składnika</b> | <b>Stosowane enzymy [ilość],<br/>leki lub suplementy</b> | <b>Ilość i konsystencja<br/>stolca</b> | <b>Dodatkowe objawy</b> |
|--------------|----------------|------------------------|--|--|-------------------------|
| Śniadanie    |                |                        |  |  |                         |
| II śniadanie |                |                        |  |  |                         |
| Obiad        |                |                        |  |  |                         |
| Podwieczorek |                |                        |  |  |                         |
| Kolacja      |                |                        |  |  |                         |
| Inne         |                |                        |  |  |                         |

### Jak wypełniać dzienniczek

|              | Posilek  | Ilość składnika  | Stosowane enzymy,<br>leki lub suplementy | Ilość i konsystencja<br>stolca | Objawy      |
|--------------|--|--|--|--------------------------------|-------------|
| Śniadanie    | Chleb z masłem, szynką<br>drobiową i papryką   | Chleb – 60g (2 kromki<br>wielkości dłoni)<br>Masło – płaska łyżka<br>(10g)<br>Szynka – 3 plasterki<br>(45g)<br>Papryka – 1/2 szt | 2 * 10 tys                               | normalna                       | -           |
| II śniadanie | Jogurt owocowy   | Mały kubeczek (150g)   | 1 * 10 tys                               | normalna                       | -           |
| Obiad        | Zupa pomidorowa z<br>makaronem i śmietaną<br>Schabowy z<br>ziemniakami i surówką z<br>marchewki i jabłka | Bulionówka, łyżka<br>makaronu, łyżka<br>śmietany<br>Schabowy wielkości<br>Surówka – 1/4 talerza                                  | 4* 10 tys                                | Miękki ale nie płynny          | Ból brzucha |
| Podwieczorek | Lody śmietankowe   | 2 gałki  | 1 * 10 tys                               | normalny                       | -           |
| Kolacja      | Pieczywo z masłem i<br>serkiem śmietankowym  | 1 kromka (30g)<br>wielkości dłoni<br>Masło – płaska łyżeczka<br>(5g)<br>Serek - łyżka  | 2 * 10 tys                               | normalny                       | -           |
| Inne         | Czekolada mleczna  | 2 paski krótkie  | 2 * 10 tys                               | normalny                       | -           |