

Étkezési napló

Dátum: év hó. nap				
Időpont		Menü (étel és ital)	Mennyiségek	Megjegyzések (fizikai aktivitás, tünetek, stb.)
	Reggeli			
	Tízórai			
	Ebéd			
	Uzsonna			
	Vacsora			
	Utóvacsora			
	Egyéb			

A táplálkozási napló kitöltése segíti a dietetikus munkáját, a közös munkát és Önnek is segítséget nyújthat a diéta-hibák felismerésében!

Legideálisabb **1 hét** étkezésének vezetése, **de legalább 2-4 hétköznapi és 1 hétvégi nap** kerüljön feljegyzésre!

Időpont

Írjuk fel az étkezés pontos idejét!

Menü (étel és ital)

Elfogyasztott nyersanyagok, élelmiszerek, ételek és italok felírása.

Hasznos lehet feljegyezni egyes élelmiszerek *pontos nevét is akár márka megjelöléssel*, ételek esetében azok *elkészítési módját* is (pl.: bő olajban sült fasírozott (sertéscsomból), párolt jázmin rizs, savanyú uborka édesítőszeres lében)

Folyadékok feljegyzése egész napra vonatkozóan és adott étkezésekre bontva!

pl.: reggeli kávé, ebédhez egy pohár üdítőital stb.

Mennyiségek

Elfogyasztott nyersanyagok grammban megadva, pl.: 150g grillezett csirkemell, kb. 200g barnarizs (főzve), kb. 100g brokkoli (párolva), kb. 100g sárgarépa (párolva), 1 ek. olívaolaj

Természetesen az sem baj, ha nem kerülnek a nyersanyagok mérésre, ebben az esetben próbáljuk körülírni az adagokat, pl.: 1 nagy tenyérnyi grillezett csirkemell, 1 csésze barnarizs (főzve), 1 csésze brokkoli (párolva), 1 nagyobb darab sárgarépa (párolva), 1 ek. olívaolaj

Megjegyzések

Írjunk le bátran bármit, ami az *étkezésekhez vagy akár az életvitelhez köthetőek!*

pl.:

- végeztünk-e **fizikai aktivitást**, mit, mennyi ideig, mikor
- volt-e bármilyen **tünet** a nap folyamán, esetleg ezt tudjuk-e valamelyik étkezéshez, valamelyik ételhez kötni
- feljegyezhetünk esetleges **rosszulléteket** is
- emésztőszervi panaszok esetén székelés gyakoriságát, **széklet** minőségét is feljegyezheti
- amennyiben méri vércukorszintjét, azt is feljegyezheti
- vagy ha számoljuk valamelyik **makrotápanyagot**, akkor annak a mennyisége is felírható (pl.: 20g szénhidrát/ 10g zsír/15g fehérje)
- akár **hangulatot** is megjelölhetünk (pl.: unatkoztam, ezért ettem egy csokit)
- bármilyen Ön által fontosnak tartott információ, ami táplálkozáshoz köthető!

