



JAK WYPEŁNIĆ FORMULARZ ŻYWIENIA?

1. Proszę wypełnić ankietę

W ankiecie znajdują się pytania niezbędne do ułożenia programu żywieniowego.

Proszę o dokładne wypełnienie ankiety. W razie pytań proszę o kontakt:

dietafit@programzywienia.pl lub tel. 606780414; 602198501

2. Wypełnienie rejestru poszczególnych dni

- Proszę wpisać dzień tygodnia spisywania rejestru. Wpisać masę ciała rano po przebudzeniu się i wieczorem przed pójściem spać.
- W tabeli POSIŁKI proszę wpisać nazwę posiłku np. śniadanie, obiad, itp. I godzinę ich spożycia
- Jeżeli są przyjmowane w danym dniu leki lub suplementy proszę w tabeli je opisać podając dokładną godzinę ich przyjęcia.
- W celu wykonania dokładniejszej analizy wymagane jest rzetelne ważenie i spisanie rejestru:
 - a) Poniżej znajduje się przykładowy sposób wypełniania rejestru
 - b) W uwagach proszę opisać czy w danym dniu był trening, jak tak to w jakiej godzinie i jak wyglądał. Dodatkowo można podać informacje o ilości wypitej wody, oraz samopoczucie w ciągu danego dnia (ból głowy, dobre samopoczucie, zmęczenie, nieprzespana noc, itp.)

3. UWAGA

W celu uzyskania dużej dokładności analizy prosimy o używanie elektronicznej wagi kuchennej ważąc każdy posiłek. Aby rejestr był adekwatny, proszę odżywiać się tak jak na co dzień, nie ograniczając, ani nie zwiększając produktów żywienia. W przypadku używania dużej ilości soli należy podać jej wagę w gramach (g).



DZIEŃ 1

Dzień tygodnia	<i>środa</i>
Masa Ciała (kg)	Rano: <i>83,6 kg</i> Wieczór: <i>85 kg</i>

PRZYJĘTE SUPLEMENTY		
OPIS (nazwa)	Dawka	Godzina
<i>Vitargo</i>	<i>75g</i>	<i>17.00</i>
<i>Kompleks Wit. B – firma Calivita</i>	<i>1 tabletkę</i>	<i>7.25</i>

POSIŁKI		
Posiłek	Typ posiłku	Godzina
1	<i>Śniadanie</i>	<i>7.00</i>
2	<i>Obiad</i>	<i>13.00</i>
3	<i>Przekąska</i>	<i>18.00</i>
4	<i>Kolacja</i>	<i>20.00</i>
5		



6		
7		
8		
9		
10		

Typ posiłku: śniadanie, przekąska, obiad, kolacja, podwieczorek, itp.

SZCZEGÓŁOWY OPIS POSIŁKÓW:

Lp.	POSIŁEK 1	Masa (g)
	<i>Typ posiłku: śniadanie</i> <i>produkty</i>	
1	<i>Chleb pszenny</i>	<i>90g</i>
2	<i>Masło do posmarowania</i>	<i>12g</i>
3	<i>Ser żółty - edamski</i>	<i>82g</i>
4	<i>Szynka- polędwica sopocka</i>	<i>93g</i>
5	<i>Kawa</i>	<i>40g</i>
6	<i>Mleko do kawy 3,2%</i>	<i>103g</i>
7	<i>cukier</i>	<i>11g</i>
8		
9		
10		



Lp.	POSIŁEK 2 <i>Typ posiłku: Obiad</i> <i>produkty</i>	Masa (g)
1	<i>Ziemniaki - puree</i>	<i>200g</i>
2	<i>Filet z kurczaka w panierce - smażony</i>	<i>130g</i>
3	<i>Surówka z marchewki</i>	<i>120g</i>
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		