

WZÓR WYPEŁNIANIA

Data: 5.10.2017

Dzień tygodnia: czwartek

Posiłek	Godzina i miejsce spożycia	Potrawa	Produkty użyte do stworzenia potrawy	Wielkość (miary w gramach, ewentualnie miary domowe)	Uwagi, odczucia, dolegliwości
Śniadanie	7:10, dom	Kanapki z wędliną Woda	Chleb żytni razowy	73g	
			Masło extra	10g	
			Połędwica z piersi kurczaka (marka X)	22 g	
			Pomidor średniej wielkości bez skórki	40g	
			Ogórek gruntowy, średni, bez skórki	20g	
			Sałata masłowa	2 liście (ok. 10g)	
			Woda mineralna Żywiec Zdrój niegaz.	250 ml (1 szklanka)	
II śniadanie	10:30, szkoła	Owsianka na mleku z owocami	Płatki owsiane górskie	50g	

			Mleko UHT 1,5%	150 ml (3/4 szklanki do herbaty)	
			Jabłko małe, bez skórki i ogryzka	1 jabłko (120 g)	
Przekąska	11:20, szkoła	Baton Twix	Baton Twix standardowy	1 baton (pół opakowania) – 25g	Brak głodu- chęć na coś słodkiego
		Sok	Sok owocowy Kubuś marchew- jabłko- pomarańcza	3/4 butelki (butelka 200 ml)	
Obiad	15:00, dom	Zupa pomidorowa z makaronem	Zupa pomidorowa na wywarze mięsnym z dodatkiem warzyw (seler, pietruszka, marchew, pomidory świeże, koncentrat pomidorowy)	1/2 dużego talerza (około 200 ml)	
		Kotlet z piersi smażony na oleju z ziemniakami	Makaron świderki zwykły	20g	
			Pierś z kurczaka	100g	
			Białko jaja kurzego	30g	
			Ziemniaki	200 g	
			Olej	1 łyżka	
Przekąska	17:00	Orzechy	Orzechy włoskie	15 g	
		Paluszki słone	Paluszki słone marki X	10 sztuk (ok. 20g)	
Kolacja	19:30	Butka z jajkiem	Butka grahamka	80 g	Odczuwalny głód po

		gotowanym na twardo	Masło	10g	kolacji
			Jajo kurze całe klasa L	1 sztuka (ok. 56g)	
		Herbata czarna z cytryną i cukrem	Herbata czarna	250 ml	
			Cukier	10g	

Data:

Dzień tygodnia:

Posiłek	Godzina i miejsce spożycia	Potrawa	Produkty użyte do stworzenia potrawy	Wielkość (miary w gramach, ewentualnie miary domowe)	Uwagi, odczucia, dolegliwości

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

Data:

Dzień tygodnia:

Posiłek	Godzina i miejsce spożycia	Potrawa	Produkty użyte do stworzenia potrawy	Wielkość (miary w gramach, ewentualnie miary domowe)	Uwagi, odczucia, dolegliwości

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

Data:

Dzień tygodnia:

Posiłek	Godzina i miejsce spożycia	Potrawa	Produkty użyte do stworzenia potrawy	Wielkość (miary w gramach, ewentualnie miary domowe)	Uwagi, odczucia, dolegliwości

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

Data:

Dzień tygodnia:

Posiłek	Godzina i miejsce spożycia	Potrawa	Produkty użyte do stworzenia potrawy	Wielkość (miary w gramach, ewentualnie miary domowe)	Uwagi, odczucia, dolegliwości

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

Data:

Dzień tygodnia:

Posiłek	Godzina i miejsce spożycia	Potrawa	Produkty użyte do stworzenia potrawy	Wielkość (miary w gramach, ewentualnie miary domowe)	Uwagi, odczucia, dolegliwości

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

Data:

Dzień tygodnia:

Posiłek	Godzina i miejsce spożycia	Potrawa	Produkty użyte do stworzenia potrawy	Wielkość (miary w gramach, ewentualnie miary domowe)	Uwagi, odczucia, dolegliwości

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--

Data:

Dzień tygodnia:

Posiłek	Godzina i miejsce spożycia	Potrawa	Produkty użyte do stworzenia potrawy	Wielkość (miary w gramach, ewentualnie miary domowe)	Uwagi, odczucia, dolegliwości

--	--	--	--	--	--

--	--	--	--	--	--