24 godzinny wywiad żywieniowy

Data.....…

Imię i nazwisko .....…….....

Pobudka.....……Pójście spać.....…Dzień pracujący ….....(t / n) Dzień treningowy…..... (t / n) Godz. treningu.....

Proszę o dokładne zapisanie wszystkich produktów spożywczych i potraw oraz napojów spożytych w ciągu dnia. Ilość spożytych produktów i potraw oraz napojów proszę określić w miarach domowych, np.: szklanka, łyżeczka, łyżka, duży talerz, duży banan, średnie jabłko. Proszę zwrócić uwagę na to ile cukru było dodawane do napojów, jaki rodzaj tłuszczu był używany do smarowania pieczywa, mleko o jakiej zawartości tłuszczu było spożywane. Proszę wpisywać nawet najmniejsze ilości spożywanych pokarmów.

Jeśli masz ochotę na zjedzenie przed snem pół blachy sernika to go zjedz, ale wpisz to w dzienniczku- moim zadaniem nie jest ocenianie tego co zjadłeś, tylko dowiedzenie się dlaczego miałeś na to ochotę i na tej podstawie ułożenie nowego jadłospisu który nie będzie doprowadzał do takich zachcianek.

Jedz normalnie- tak jak zawsze i wpisuj wszystko co jesz i pijesz.

Dobrze, aby wywiad był prowadzony przez **5 następujących po sobie dni i obejmował również 2 dni weekendu**- zacznij np. w środę rano i prowadź dzienniczek do poniedziałku wieczorem.

Posiłek	Godzina	Potrawa	Produkty	Miara domowa/ gramatura / ilość