

Dziennik samokontroli spożycia żywności Self-monitorYourDiet® (wersja 2.0 z dnia 29.07.2024)

**ŻYWNOSĆ REKOMENDOWANA DO SPOŻYCIA I ŻYWNOSĆ, KTÓREJ SPOŻYCIE NALEŻY OGRANICZAĆ**

Kontroluj spożycie żywności po każdym posiłku i przekąsce (lub co najmniej raz dziennie).

Staraj się osiągać cel żywieniowy.

Jeśli nie osiągasz celu żywieniowego, to popraw swoją dietę, aby lepiej dbać o zdrowie.

Dzień	Warzywa np. surowe, gotowane, pieczone, duszone	Owoce bez dżemów, konfitur, kandyzowanych owoców, itp.	Produkty mleczne np. mleko, jogurt, kefir, twaróg, sery	Pełnoziarniste produkty zbożowe np. pieczywo razowe, makaron razowy, kasza gryczana, kasza jęczmienna, płatki owsiane	Ryby i owoce morza np. pieczone, gotowane, duszone	Rośliny strączkowe, orzechy i nasiona np. soczewica, groch, soja, fasola, różne orzechy, nasiona dyni, nasiona słonecznika	Mięso i przetwory mięsne różne rodzaje mięsa, wędliny, wyroby wędliniarskie	Słodycze i cukier w tym wysoko słodzone dżemy, lody, kandyzowane owoce, itp.	Napoje słodzone i energetyzujące np. cukrem, syropem glukozowo- fruktozowym, słodzikami	Żywność typu fast food smażona w głębokim tłuszczu, frytki, hot-dogi, hamburgery, czipsy, pizza	Alkohole np. wino, piwo, drinki, wódka, brandy
-------	---	--	---	---	--	--	--	---	---	---	---

Miesiąc: ..... Rok: ..... **Zaznacz \* za każdym razem po spożyciu około 1 PORCJI żywności, nie musisz ważyć żywności – kieruj się intuicją**

1											
2											
3											
4											
5											
6											
7											
8											
9											
10											
11											
12											
13											
14											
15											
16											
17											
18											
19											
20											
21											
22											
23											
24											
25											
26											
27											
28											
29											
30											
31											

Cel żywieniowy – jedz co najmniej:						Cel żywieniowy – jedz nie częściej niż:					
3 razy dziennie	raz dziennie	2 razy dziennie	raz dziennie	2 razy w tygodniu	raz w tygodniu	5 razy w tygodniu	raz w tygodniu	raz w tygodniu	raz w tygodniu	raz w tygodniu	raz w tygodniu