



DZIENNICZEK SPOŻYWANYCH POKARMÓW W CELU OCENY PRAWIDŁOWEGO STOSOWANIA DIETY BEZGLUTENOWEJ

PODSTAWOWE INFORMACJE

Nazwisko i imię:

Dane kontaktowe: telefon

adres e-mail:

Rok urodzenia: __ __ __ __ Waga: Wzrost:

Przyczyna stosowania diety bezglutenowej (określenie choroby lub schorzenia):
.....

Rok zdiagnozowania: __ __ __ __ Okres stosowania diety w latach¹⁾

Inne schorzenia:

Dodatkowe zalecenia dietetyczne oraz powód ich stosowania²⁾:

Przyjmowane leki:

- na stałe:

- okazjonalnie:

Uwagi³⁾:

¹⁾ W przypadku, gdy diagnoza miała miejsce przed upływem roku, to proszę podać liczbę miesięcy.

²⁾ Wyłącznie zalecenia lekarskie.

³⁾ W informacji o stosowanych suplementach diety oraz sposobie przyjmowania komunii św.

ZASADY PROWADZENIA DZIENNICZKA

Do dzienniczka należy wpisać wszystkie posiłki - produkty, potrawy i napoje spożywane w ciągu kolejnych siedmiu dni przed konsultacją dietetyczną.

W przypadku:

- a) **nieprzetworzonych produktów naturalnie bezglutenowych** (owoce, warzywa, jajka, mięso, itp.) - wystarczy podawać nazwę produktu, np. jabłko, jajko, kurczak świeży;
- b) **przetworzonych produktów** proszę podawać **nazwę handlową produktu** (tak, aby można było zidentyfikować producenta produktu), np. czekolada mleczna Goplana, ryż Uncle Ben's;
- c) **samodzielnie przygotowywanych potraw** proszę podawać dokładny wykaz użytych składników (łącznie z przyprawami) zgodnie z wytycznymi w punktach a) i b), np. pierogi (500 g mąki Mehl z firmy Dr. Schär, 4 jajka, 2 łyżeczki oliwy z oliwek Monini, szczypta soli, 200 ml ciepłej wody);
- d) **spożywanych ilości posiłków** proszę podawać wielkości przybliżone, np. kromka, szklanka, łyżka.

Przykład wypełniania dzienniczka:

DZIEŃ PIERWSZY			Data: 1 grudnia 20XY
Godzina posiłku	Posiłek wraz z podaniem produktów i składników	Podanie nazw handlowych produktów (składników) i producenta	Ilości poszczególnych produktów (składników)
7:00	ŚNIADANIE <u>kanapka z szynką:</u> - chleb bezglutenowy - masło - szynka - pomidor - sól morską <u>kawa z mlekiem:</u> - kawa naturalna - mleko 2%	- bochenek szlachecki ciemny Bezgluten - szynka żywiecka luksusowa ZM. Dobija - kawa naturalna Jacobs	- 1 kanapka (duża) - 1 kromka (duża) - 1 łyżeczka - 3 plasterki - 1 sztuka średniej wielkości - szczypta - 150 ml - 1 łyżeczka - 25 ml
10:15	DRUGIE ŚNIADANIE - baton owocowy - woda mineralna	- FRUPP malina Celiko - Cisowianka niegazowana	- 1 sztuka - 250 ml
14:30	OBIAD <u>zupa pomidorowa z makaronem i gotowana pałka kurczaka</u> - pałki świeżego kurczaka - włoszczyzna - cebula - koncentrat pomidorowy - przyprawa warzywna do potraw - pieprz czarny - lubczyk świeży - makaron bezglutenowy spaghetti - śmietana	- koncentrat pomidorowy Develey - przyprawa warzywna do potraw Balviten - pieprz czarny Magros - makaron bezglutenowy spaghetti Dr. Schär - Śmietana Kujawska z Inowrocławia 12%	- 1 talerz zupy oraz 1 ugotowana pałka - 2 sztuki - 1 większy pęczek - 1 mała sztuka - 2 małe słoiczki - 1 łyżka - szczypta - 2 gałązki - 1 opakowanie - 100 ml

W przypadku pytań odnośnie sposobu wypełnienia dzienniczka proszę o kontakt telefoniczny pod numerem telefonu: 668176622.

Barbara Aleksandra Cichańska
dietetyk@dieta bezglutenowa.pl

DZIENNICZEK SPOŻYWANYCH POKARMÓW

DZIEŃ PIERWSZY			Data:
Godzina posiłku	Posiłek wraz z podaniem produktów i składników	Podanie nazw handlowych produktów (składników) i producenta	Ilości poszczególnych produktów (składników)

 www.DietaBezglutenowa.pl

DZIENNICZEK SPOŻYWANYCH POKARMÓW

DZIEŃ PIERWSZY			Data:
Godzina posiłku	Posiłek wraz z podaniem produktów i składników	Podanie nazw handlowych produktów (składników) i producenta	Ilości poszczególnych produktów (składników)

 www.DietaBezglutenowa.pl

DZIENNICZEK SPOŻYWANYCH POKARMÓW

DZIEŃ DRUGI			Data:
Godzina posiłku	Posiłek wraz z podaniem produktów i składników	Podanie nazw handlowych produktów (składników) i producenta	Ilości poszczególnych produktów (składników)


www.Dieta
Bezglutenowa.pl

DZIENNICZEK SPOŻYWANYCH POKARMÓW

DZIEŃ DRUGI			Data:
Godzina posiłku	Posiłek wraz z podaniem produktów i składników	Podanie nazw handlowych produktów (składników) i producenta	Ilości poszczególnych produktów (składników)

 www.DietaBezglutenowa.pl

DZIENNICZEK SPOŻYWANYCH POKARMÓW

DZIEŃ TRZECI			Data:
Godzina posiłku	Posiłek wraz z podaniem produktów i składników	Podanie nazw handlowych produktów (składników) i producenta	Ilości poszczególnych produktów (składników)


www.Dieta
Bezglutenowa.pl

DZIENNICZEK SPOŻYWANYCH POKARMÓW

DZIEŃ TRZECI			Data:
Godzina posiłku	Posiłek wraz z podaniem produktów i składników	Podanie nazw handlowych produktów (składników) i producenta	Ilości poszczególnych produktów (składników)

 www.DietaBezglutenowa.pl

DZIENNICZEK SPOŻYWANYCH POKARMÓW

DZIEŃ CZWARTY			Data:
Godzina posiłku	Posiłek wraz z podaniem produktów i składników	Podanie nazw handlowych produktów (składników) i producenta	Ilości poszczególnych produktów (składników)

 www.DietaBezglutenowa.pl

DZIENNICZEK SPOŻYWANYCH POKARMÓW

DZIEŃ CZWARTY			Data:
Godzina posiłku	Posiłek wraz z podaniem produktów i składników	Podanie nazw handlowych produktów (składników) i producenta	Ilości poszczególnych produktów (składników)

 www.DietaBezglutenowa.pl

DZIENNICZEK SPOŻYWANYCH POKARMÓW

DZIEŃ PIĄTY			Data:
Godzina posiłku	Posiłek wraz z podaniem produktów i składników	Podanie nazw handlowych produktów (składników) i producenta	Ilości poszczególnych produktów (składników)

 www.DietaBezglutenowa.pl

DZIENNICZEK SPOŻYWANYCH POKARMÓW

DZIEŃ PIĄTY			Data:
Godzina posiłku	Posiłek wraz z podaniem produktów i składników	Podanie nazw handlowych produktów (składników) i producenta	Ilości poszczególnych produktów (składników)

 www.DietaBezglutenowa.pl

DZIENNICZEK SPOŻYWANYCH POKARMÓW

DZIEŃ SZÓSTY			Data:
Godzina posiłku	Posiłek wraz z podaniem produktów i składników	Podanie nazw handlowych produktów (składników) i producenta	Ilości poszczególnych produktów (składników)

 www.DietaBezglutenowa.pl

DZIENNICZEK SPOŻYWANYCH POKARMÓW

DZIEŃ SZÓSTY			Data:
Godzina posiłku	Posiłek wraz z podaniem produktów i składników	Podanie nazw handlowych produktów (składników) i producenta	Ilości poszczególnych produktów (składników)

 www.DietaBezglutenowa.pl

DZIENNICZEK SPOŻYWANYCH POKARMÓW

DZIEŃ SIÓDMY			Data:
Godzina posiłku	Posiłek wraz z podaniem produktów i składników	Podanie nazw handlowych produktów (składników) i producenta	Ilości poszczególnych produktów (składników)

 www.DietaBezglutenowa.pl

DZIENNICZEK SPOŻYWANYCH POKARMÓW

DZIEŃ SIÓDMY			Data:
Godzina posiłku	Posiłek wraz z podaniem produktów i składników	Podanie nazw handlowych produktów (składników) i producenta	Ilości poszczególnych produktów (składników)

 www.DietaBezglutenowa.pl