



SIKORA
CLINIC

Oto Twój dzienniczek – księga posiłków, która pomoże mi Cię poznać.

Dzięki temu wspólnie stworzymy dietę, która będzie wygodna, smaczna i zdrowa, dlatego tak ważne jest prawidłowe i sumienne notowanie wszystkich **posiłków i napojów**, które spożyjesz w ciągu całego dnia.



Przy mierzeniu porcji, stosuj wagę kuchenną lub miary domowe (łyżeczka/łyżka stołowa/szklanka).



Waż suche składniki, jeszcze przed ugotowaniem lub inną obróbką kulinarną.



Wszystkie dodatki, które znajdują się w posiłku, zasługują na uwzględnienie – nawet olej do smażenia.



Kawałek czekolady i ciastko do kawy czy szklanka soku w międzyczasie jest dla naszego dzienniczka tak samo istotna, jak każdy inny posiłek.



Przy zapisie poszczególnych dań, uwzględniaj ich przepisy (składniki recepturowe) i sposoby przygotowania – smażenie, gotowanie, pieczenie. Dla ułatwienia możesz dołączyć zdjęcia.



Prowadź zapis przez kolejne trzy dni, a jeśli dania się powtarzają, bo np. gotujesz obiady na dwa dni – możesz przedłużyć dzienniczek o jeszcze jeden dzień.



Ważne jest, żeby sposób, w jaki będziesz jeść przez te dni, nie odbiegał od Twojego zwyczajowego sposobu odżywiania – chcemy uchwycić rzeczywistość. :)



Jeśli zmagasz się z dolegliwościami żołądkowo-jelitowymi (zgaga, gazy, wzdęcia, przelewania, biegunki) zapisuj dodatkowo, kiedy pojawiają się objawy.



Dzień 1 (data.....)



Godzina i miejsce	Produkty/potrawy	Opis spożytych produktów/potraw/napojów (dokładna nazwa, marka), sposób przygotowania – gotowanie, pieczenie, smażenie, inne dodatkowe informacje)	Ilość



Dzień 2 (data.....)



Godzina i miejsce	Produkty/potrawy	Opis spożytych produktów/potraw/napojów (dokładna nazwa, marka), sposób przygotowania – gotowanie, pieczenie, smażenie, inne dodatkowe informacje)	Ilość



Dzień 3 (data.....)



Godzina i miejsce	Produkty/potrawy	Opis spożytych produktów/potraw/napojów (dokładna nazwa, marka), sposób przygotowania – gotowanie, pieczenie, smażenie, inne dodatkowe informacje)	Ilość