

Dziennik dietetyczny

Przed przyjściem na pierwszą wizytę, wypełnij Dziennik dietetyczny. Prowadź go przez 3 dni, zapisując wszystko co zjadłeś/eś i wypitaś/eś wpisując w poniższą tabelę. Nie pomijaj nawet najmniejszych przekąsek np. pralinki czy kilka słonych paluszków. Wybierz swoje typowe dni. Postaraj się, aby to nie był dzień np. imienin, albo wyjazd służbowy, który zdarza Ci się bardzo rzadko. Zabierz ten Dziennik na wizytę.

Godzina posiłku lub przekąski	Produkty składające się na posiłek	Miejsce spożycia posiłku (praca, szkoła, dom, restauracja itp.)