Táplálkozási napló

Dátum:……

Melyik napra vonatkozik a feljegyzés? (Kérem, a megfelelőt húzza alá.)

Hétfő, Kedd, Szerda, Csütörtök, Péntek, Szombat, Vasárnap

Egy lapra csak egy napot írjon! Teljes napi étkezését írja le!

Időpont	**Étel/ital pontos neve pontos mennyisége**	**Szénhidrát-tartalom**

Étkezés	pontos ideje	étkezés szénhidrát-tartalma összesen
R		
T		
E		
U		
V		
PV		
Összes szénhidrát:		

Reggel mért, cipő nélküli testtömeg:……kg

Időpont	**vércukor**
Éhgyomi, reggeli előtt	
Reggeli után 90 perccel	
Ebéd előtt	
Ebéd után 90 perccel	
Vacsora előtt	
Vacsora után 90 perccel	

Megjegyzések, kérdések:

Lakatosné Rozbora Beáta *dietetikus*
www.lrbdietetikus.webnode.hu
dietetikus.lrb@gmail.com