TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

– 3 nap –

A naplóban minden elfogyasztott ételt és italt jegyezzen fel, az elfogyasztott mennyiségekkel együtt. Kérem ne változtasson a táplálkozási szokásain, hiszen ahhoz, hogy reális képet kapjak Önről és segíteni tudjak, ahhoz az kell, hogy lássam a hiányos vagy helytelen táplálkozási szokásait!

A három napos étkezési nap írásakor fontos, hogy két, nem egymást követő hétköznap és egy hétvége kitöltése kerüljön feljegyzésre!

Kérem, minden étkezés esetében a lehető legpontosabban nevezze meg:

- az élelmiszer nevét (márkanév, terméknév, zsírtartalom – pl. tejföl, tej, túró, sajt esetén –, fantázianév)
- az étel nevét és elkészítési módját (főzés, párolás, bő olajban sütés, sűrítési mód: rántás, habarás…),
- helyét (otthon készült vagy éttermi, közétkeztetésbeli stb.)
- adagnagyságot (pl. 2 szelet párizsi, 5 dkg sajt, 1 kockasajt, 125 g joghurt, 1 tenyérnyi hús, 1 csésze leves)
- az étkezés helyszínét (étterem, büfé, otthon, menza, munkahelyi étterem, stb.)
- ne feledkezzen meg az elfogyasztott folyadékról sem, gyümölcslé esetében kérném jelezze a gyümölcstartalmat (%).
- az édesítéshez használt cukorról, mézről és ezek mennyiségéről se feledkezzen meg (pl. tea, kávé, süteményre szórt porcukor). Amennyiben édesítőszert használ, annak pontos nevét is kérném feltüntetni, mivel egyes édesítőszerek energiát is szolgáltatnak (pl. szorbit, fruktóz).
- az ételkészítéskor felhasznált zsiradék (zsír, olaj, főző-, sütőmargarin, vaj) típusát
- szendvicsek, hidegkonyhai készítmények esetében felhasznált kenőzsiradéknál ügyeljen arra, hogy pontosan jelölje meg, hogy vajat vagy margarint használt-e, ill. milyen zsírtartalmú terméket választott és milyen vastagon kente (bőségesen, leheletvékonyan stb.)
- kenyér, péksütemény esetében kérjük feltüntetni annak fajtáját, a szelet vastagságát, méretét (pl. 1 kg-os magvas kenyérből 1 ujjnyi vastag szelet)
- bármilyen elhanyagolhatónak is véli, mindig tüntesse fel a nassolásokat, étkezések között elrágcsált falatokat

ÉTKEZÉSI NAPLÓ

Testtömeg:	kg	**Testmagasság:**	cm	**Nem:**		**Életkor:**	

Név:		**Kitöltés dátuma:**	

1. nap (hétköznap)

Étkezés megnevezése, időpontja	Étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott táplálék mennyisége	Elfogyasztás helye	Elkészítés módja	Észrevétel, jelentkező tünet, panasz

2. nap (hétköznap)

Étkezés megnevezése, időpontja	Étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott táplálék mennyisége	Elfogyasztás helye	Elkészítés módja	Észrevétel, jelentkező tünet, panasz

3. nap (hétvége)

Étkezés megnevezése, időpontja	Étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott táplálék mennyisége	Elfogyasztás helye	Elkészítés módja	Észrevétel, jelentkező tünet, panasz