



Dzienniczek żywieniowy — wzór i karty do wypełnienia

Wypełnij zgodnie z prawdą: **co**, **ile**, **kiedy** i **w jakich okolicznościach**. To nie jest ocena — to mapa.

• Jak wypełniać, aby to miało sens

Zapisuj od razu

Najlepiej w ciągu 10 minut od jedzenia. Pamięć potrafi „dopisać” rzeczy, których nie było.

Ilość: prosto

Gramatura orientacyjna, miary domowe (łyżka, szklanka, garść), sztuki. Jeśli nie wiesz — wpisz „na oko”.

Kontekst ma znaczenie

Dopisz: stres, niedospanie, praca w biegu, impreza, głód, zachcianka, emocje, „jadłam/łam z automatu”.

Zapisuj nazwy produktów

Wpisuj konkretne nazwy handlowe i firmy — to ułatwia analizę składu i jakości.

Uwaga

To jest **wzór do obserwacji**, nie „jadłospis idealny”. Potrzebuję danych, aby ułożyć strategię dopasowaną do Ciebie.

Drobne rzeczy, które robią dużą różnicę

- Zapisz **napoje** (kawa, herbata, soki, alkohol) oraz **dodatki** (cukier, syropy, mleko, śmietanka).
- Jeśli była przekąska „na szybko” — wpisz ją. To często klucz do zrozumienia rytmu dnia.
- Dodaj **aktywność, sen i leki/suplementy** — bo metabolizm to nie tylko talerz.

• Przykład wypełnienia

Posiłek	Godzina	Co jadłam/jadłem	Ilość (orientacyjnie)
Posiłek 1	08:00	Płatki Sante na mleku + herbata	pół szklanki płatków, mleko 1 szklanka 3,2%, herbata + 1 łyżeczka cukru
Przekąska	10:00	Baton zbożowy z czekoladą (Lidl)	1 szt. (90 g)
Posiłek 2	11:30	Jabłko + jogurt truskawkowy Bakoma	1 małe jabłko, jogurt 170 g
Posiłek 3	14:00	Kurczak z różną + surówka wiosenna (Biedronka)	ćwiartka nóżka, surówka 150 g
Posiłek 4	20:00	Parówki + jaja na twardo + sałata rzymska	2 parówki (200 g), 2 jaja, 1 główka sałaty
Przekąska	21:00	Chipsy Lays paprykowe + piwo Reds	1 paczka 150 g, piwo 500 ml

Aktywność fizyczna (co + ile) Rower 3 km, ogródek 1 godzina	Leki / suplementy (dawka) Wit. D3+K2, Acard 75 mg
---	---

Wersja do druku i wypełniania ręcznego. Jeśli wolisz, możesz też wpisywać komputerowo i zapisać plik.



DZIEŃ I

dzienniczek żywniowy

Data _____

Wpisuj: posiłki, przekąski,
napoje oraz kontekst (głód,
emocje, stres, sen).

Posiłek	Godzina	Co jadłam/jadłem	Ilość / miara domowa
Posiłek 1			
Posiłek 2			
Posiłek 3			
Posiłek 4			
Posiłek 5			
Przekąska			
Przekąska			
Napoje (w ciągu dnia)			

- **Dodatkowe obserwacje**

Głód i sytość (0–10) 0 = brak głodu, 10 = wilczy głód. Dopisz, kiedy było najtrudniej.	Nastrój / stres (0–10) 0 = spokój, 10 = bardzo duży stres. Dopisz sytuację.
Aktywność fizyczna (co + ile)	Leki / suplementy (dawka)

- **Uwagi (kontekst dnia)**

np. niedospanie, podróż, praca zmianowa, impreza, miesiączka, ból, choroba, wyjątkowy apetyt...



DZIEŃ II —

dzienniczek żywniowy

Data _____

Wpisuj: posiłki, przekąski,
napoje oraz kontekst (głód,
emocje, stres, sen).

Posiłek	Godzina	Co jadłam/jadłem	Ilość / miara domowa
Posiłek 1			
Posiłek 2			
Posiłek 3			
Posiłek 4			
Posiłek 5			
Przekąska			
Przekąska			
Napoje (w ciągu dnia)			

- **Dodatkowe obserwacje**

Głód i sytość (0–10) 0 = brak głodu, 10 = wilczy głód. Dopisz, kiedy było najtrudniej.	Nastrój / stres (0–10) 0 = spokój, 10 = bardzo duży stres. Dopisz sytuację.
Aktywność fizyczna (co + ile)	Leki / suplementy (dawka)

- **Uwagi (kontekst dnia)**

np. niedospanie, podróż, praca zmianowa, impreza, miesiączka, ból, choroba, wyjątkowy apetyt...



DZIEŃ III

dzienniczek żywniowy

Data _____

Wpisuj: posiłki, przekąski,
napoje oraz kontekst (głód,
emocje, stres, sen).

Posiłek	Godzina	Co jadłam/jadłem	Ilość / miara domowa
Posiłek 1			
Posiłek 2			
Posiłek 3			
Posiłek 4			
Posiłek 5			
Przekąska			
Przekąska			
Napoje (w ciągu dnia)			

- **Dodatkowe obserwacje**

Głód i sytość (0–10) 0 = brak głodu, 10 = wilczy głód. Dopisz, kiedy było najtrudniej.	Nastrój / stres (0–10) 0 = spokój, 10 = bardzo duży stres. Dopisz sytuację.
Aktywność fizyczna (co + ile)	Leki / suplementy (dawka)

- **Uwagi (kontekst dnia)**

np. niedospanie, podróż, praca zmianowa, impreza, miesiączka, ból, choroba, wyjątkowy apetyt...



DZIEŃ IV —

dzienniczek żywniowy

Data _____

Wpisuj: posiłki, przekąski,
napoje oraz kontekst (głód,
emocje, stres, sen).

Posiłek	Godzina	Co jadłam/jadłem	Ilość / miara domowa
Posiłek 1			
Posiłek 2			
Posiłek 3			
Posiłek 4			
Posiłek 5			
Przekąska			
Przekąska			
Napoje (w ciągu dnia)			

- **Dodatkowe obserwacje**

Głód i sytość (0–10) 0 = brak głodu, 10 = wilczy głód. Dopisz, kiedy było najtrudniej.	Nastrój / stres (0–10) 0 = spokój, 10 = bardzo duży stres. Dopisz sytuację.
Aktywność fizyczna (co + ile)	Leki / suplementy (dawka)

- **Uwagi (kontekst dnia)**

np. niedospanie, podróż, praca zmianowa, impreza, miesiączka, ból, choroba, wyjątkowy apetyt...



DZIEŃ V

dzienniczek żywniowy

Data _____

Wpisuj: posiłki, przekąski,
napoje oraz kontekst (głód,
emocje, stres, sen).

Posiłek	Godzina	Co jadłam/jadłem	Ilość / miara domowa
Posiłek 1			
Posiłek 2			
Posiłek 3			
Posiłek 4			
Posiłek 5			
Przekąska			
Przekąska			
Napoje (w ciągu dnia)			

- **Dodatkowe obserwacje**

Głód i sytość (0–10) 0 = brak głodu, 10 = wilczy głód. Dopisz, kiedy było najtrudniej.	Nastrój / stres (0–10) 0 = spokój, 10 = bardzo duży stres. Dopisz sytuację.
Aktywność fizyczna (co + ile)	Leki / suplementy (dawka)

- **Uwagi (kontekst dnia)**

np. niedospanie, podróż, praca zmianowa, impreza, miesiączka, ból, choroba, wyjątkowy apetyt...