



Katarzyna Mraczek
Doradca Żywieniowy
tel. 506 312 300
zlotadieta.pl

Wywiad żywieniowy 24-godzinny

W wywiadzie żywieniowym 24-godzinnym zapisujemy wszystkie produkty spożywcze, potrawy, napoje i przekąski, jakie w ciągu danego dnia spożyliśmy. W tym czasie należy odżywiać się tak jak zawsze i nie modyfikować swojej diety.

Jak prowadzić wywiad żywieniowy?

- Zapisujemy przybliżony czas spożycia posiłku lub przekąski (np. 8.30).
- Wpisujemy ilości (miary domowe np. 3 łyżki stołowe, szklanki albo gramaturę produktu np. 150g jogurtu owocowego). Piszemy sposób przyrządzenia posiłku (kotlet schabowy smażony lub schab pieczony).
- Staramy się zapisywać nawet najmniejszą porcję, np 3 orzeszki lub 2 winogrona).
- Piszemy wszystko na bieżąco. Miejmy wywiad żywieniowy zawsze przy sobie.
- Jeśli jakiegoś posiłku nie było, proszę postawić kreskę.
- W razie wątpliwości co do sposobu zapisu – postuż się przygotowanym przeze mnie przykładem na stronie obok.
- Wywiad żywieniowy uzupełniamy czytelnie i starannie.
- Wywiad żywieniowy prowadzimy trzy dni – dwa dni związane z aktywnością zawodową lub fizyczną tzw. dni „pracujące” oraz jeden dzień wolny od aktywności zawodowej lub fizycznej tzw. dzień „wolny”.

Idealnie, jeśli taki wywiad żywieniowy zostałby przeprowadzony w ciągu całego tygodnia.

Nazwa posiłku	Pora posiłku	Produkt / potrawa / napój	Miara domowa / gramatura
śniadanie	07:00	chleb razowy	2 duże kromki
		szynka	4 plasterki
		margaryna	2 łyżeczki
		ogórek	ćwiartka
		herbata czarna z cukrem	szklanka, 2 łyżeczki
drugie śniadanie	12:00	jogurt owocowy	250 ml
		banan	1 sztuka
obiad	15:00	zupa pomidorowa z ryżem	1 talerz
		ziemniaki	4 średnie sztuki
		masło	1 łyżka
		kotlet schabowy	średni/smażony
		surówka z marchwi i jabłka	mała salaterka
		sok pomarańczowy	szklanka
podwieczorek	17:00	kawa z mlekiem	szklanka
		czekolada mleczna	2 rządkci
kolacja	20:00	chleb jasny	2 duże kromki
		masło	2 łyżeczki
		jajecznicza	2 jajka
		olej rzepakowy	2 łyżki
		pomidor	1 średnia szt.
		herbata czarna z cukrem	szklanka, 2 łyżeczki
podjadanie	7:00	multiwitamina „Nazwa”	1 kapsułka
	10:00	croissant	1 sztuka
wypite dodatkowe napoje	cały dzień	woda gazowana	3 szklanki
		sok jabłkowy	1 litr