

WYWIAD ŻYWIENIOWY 24 – godzinny

- w wywiadzie żywieniowym 24-godzinnym zapisujemy wszystkie produkty spożywcze, potrawy, napoje i przekąski jakie w ciągu danego dnia spożyliśmy
- zapisujemy przybliżony czas spożycia posiłku lub przekąski (np. 12.30)
- wpisujemy ilości (miary domowe np. 3 łyżki stołowe lub 1 szklanki albo gramaturę produktu np. 150g jogurtu naturalnego)
- staramy się zapisywać nawet najmniejszą porcję (nawet gdy były to 3 orzeszki lub 2 winogrona)
- spisujemy na bieżąco

	PORA SPOŻYWANIA POSIŁKU	PRODUKT/POTRAWA/NAPÓJ	MIARA DOMOWA/GRAMATURA
ŚNIADANIE			
II ŚNIADANIE			
OBIAD			
PODWIECZOREK			
KOLACJA			
PODJADANIE			