

Táplálkozási napló

* Név:
* Születési dátum:
* Sportág:

* Kérjük vezessen naplót, amely 3 napos táplálkozását tartalmazza. Két egymást nem követő hétköznapi és egy vasárnapi étkezést szíveskedjen összeírni az alábbi táblázatokba. Segédanyagot a mennyiségekhez az utolsó oldalon talál.

SuperFoods Kft. +36 20 772 66 13

1082 Bp, Futó u. 6. 6/2. nkis@superfoodshop.hu

Adószám: 24756365-2-42 www.superfoodshop.hu

* TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – 1. HÉTKÖZNAP

Dátum: …………... év …………….hónap…………………..nap

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ÉTKEZÉSEK IDŐPONTJA | ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE | ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE | EGYÉB MEGJEGYZÉS |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Étrend-kiegészítő*(kérjem nevezze meg a mennyiséget és a fogyasztás időpontját)* |  |
| Gyógyszer*(kérjem nevezze meg a mennyiséget és a fogyasztás időpontját)* |  |

* TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – 2. HÉTKÖZNAP

Dátum: …………... év …………….hónap…………………..nap

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ÉTKEZÉSEK IDŐPONTJA | ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE | ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE | EGYÉB MEGJEGYZÉS |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Étrend-kiegészítő*(kérjem nevezze meg a mennyiséget és a fogyasztás időpontját)* |  |
| Gyógyszer*(kérjem nevezze meg a mennyiséget és a fogyasztás időpontját)* |  |

* TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – VASÁRNAP

Dátum: …………... év …………….hónap…………………..nap

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ÉTKEZÉSEK IDŐPONTJA | ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE | ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE | EGYÉB MEGJEGYZÉS |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Étrend-kiegészítő*(kérjem nevezze meg a mennyiséget és a fogyasztás időpontját)* |  |
| Gyógyszer*(kérjem nevezze meg a mennyiséget és a fogyasztás időpontját)* |  |

**SEGÉDANYAG A MENNYISÉGEKHEZ**

**Folyadékok** - deciliter (dl)

- pohár (2,5 dl -2 dl -1,5 dl)

- csésze (2,5 dl -2 dl -1,5 dl)

- bögre (2,5 dl -2 dl -1,5 dl)

**Levesek, főzelékek** - 1 mélytányér

- ½ mélytányér

- 1 adag

**Köretek** (burgonya, rizs, tésztaköret, galuska,

párolt zöldség, stb.)

- 1 adag

- ½ adag

- dekagramm (dkg)

**Húsételek**

- 1 adag

- 1 szelet (*kicsi, közepes vagy nagy)*

- 1 darab

(csirkecomb esetén alsó, felső vagy egész)

- dekagramm (dkg)

**Húskészítmények, felvágottak, szalámifélék** - dekagramm (dkg)

*-* 1 szelet *(vékony, közepes vagy vastag*)

**Friss saláta** - 1 lapostányér

- 1 kistányér

- 1 kompótos tál

- dekagramm (dkg)

**Savanyúság, befőtt** - 1 kistányér

- 1 kompótos tál

- dekagramm (dkg)

**Édességek, desszertek** - sütemény: szelet, kocka, db (*kicsi, közepes vagy*

*nagy*)

- fagylalt: gombóc

- kekszek, aprósütemények: db

- dekagramm (dkg)

- csokoládé: tábla, szelet, kocka, gramm

**Olajos magvak** - marék

- zacskó (gramm)

**Margarin, vaj, vajkrém, sajtkrém,**

**túrókrém, körözött, májkrém stb.**

- *vékonyan, közepesen vagy vastagon* kenve

- 1 evőkanál (ek)

- dekagramm (dkg)

**Kenyérfélék** - körbe szelet*: nagy, közepes vagy kicsi*

- ½ szelet*: nagy, közepes vagy kicsi*

**Péksütemények:** - darab (db)

**Gyümölcsök, zöldségek** - darab: *nagy, közepes vagy kicsi*

- dekagramm (dkg)

**Cukor, méz** - evőkanál (ek): *csapott, közepes vagy púpozott*

- teáskanál (tk): *csapott, közepes vagy púpozott*

- kávéskanál (kk): *csapott, közepes vagy púpozott*

**Ketchup, mustár, tejföl, stb.** - evőkanál (ek)

- teáskanál (tk)