

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.

SUPER
FOODS

- TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – 1. HÉTKÖZNAP

Dátum: évhónap..... 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: évhónap..... 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: évhónap..... 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

Köreték (burgonya, rizs, tésztaköret, galuska, párolt zöldség, stb.)

- 1 adag
- ½ adag
- dekagramm (dkg)

Húskételek

- 1 adag
 - 1 szelet (*kicsi, közepes vagy nagy*)
 - 1 darab
- (csirkecomb esetén alsó, felső vagy egész)

- dekagramm (dkg)

Húskészítmények, felvágottak, szalámitételek - 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)