

Háromnapos étkezési napló útmutató

1. Kérem, adja meg **általános étkezési szokásait**, melyek segítik egyénre szabni az étrendi tanácsadást!
2. A három nap közül **két**, nem egymást követő **hétköznap** és **egy hétvége** kitöltése az ideális, a dátum megjelölésével.
3. Kérem, minden étkezés esetében a lehető legpontosabban nevezze meg:
 - az **élelmiszer nevét** (márkanév, terméknév, zsírtartalom – pl. tejföl, tej, túró, sajt esetén –, fantázianév)
 - az **étel nevét és elkészítési módját** (főzés, párolás, bő olajban sütés, sűrítési mód: rántás, habarás stb.), **helyét** (otthon készült vagy éttermi, közétkeztetésbeli stb.)
 - **adagnagyságot** (ehhez külön *útmutatót* adunk)
 - **az étkezés helyszínét** (étterem, büfé, otthon, menza, munkahelyi étterem stb.).
4. Ne feledkezzen meg az elfogyasztott **folyadékról** sem, gyümölcsle esetében kérjük feltüntetni annak fajtáját is (nektár, gyümölcsle, gyümölcscital) vagy a gyümölcstartalmát (12%, 100% stb.)!
5. Az **édesítéshez** használt cukorról, mézről és ezek mennyiségéről se feledkezzen meg (pl. tea, kávé, süteményre szórt porcukor). Amennyiben **édesítőszer** használ, annak pontos nevét is kérem feltüntetni, mivel egyes édesítőszeres energiát is szolgáltatnak (pl. szorbit, fruktóz).
6. Az ételkészítéskor felhasznált **zsiradék** (zsír, olaj, főző-, sütőmargarin, vaj) típusát kérem minden esetben feltüntetni.
7. Szendvicsek, hidegkonyhai készítmények esetében felhasznált **kenőzsiradék**nál ügyeljen arra, hogy pontosan jelölje meg, hogy vajat vagy margarint használt-e, ill. milyen zsírtartalmú terméket választott és milyen vastagon kente (bőségesen, leheletvékonyan stb.)!
8. **Kenyér, péksütemény** esetében kérem feltüntetni annak fajtáját, a szelet vastagságát, méretét (pl. 0,75 kg-os magvas kenyérből 1 körbe szelet).
9. Bármilyen elhanyagolhatónak is véli, mindig tüntesse fel a **nassolásokat**, étkezések között elrágcsált falatokat is!
10. Kérem, tüntesse fel, hogy a napló kitöltésének hatására mennyire változtatta meg korábbi étkezési szokásait, illetve volt-e valamilyen eltérés a megszokottól (például vendégségben, nyaraláson volt stb.)!

Köszönöm figyelmes, gondos munkáját!

Mértékegységek a háromnapos étkezési napló kitöltéséhez

Kérem, az alábbi mértékegységek valamelyikében adja meg az elfogyasztott élelmiszerek, ételek, italok mennyiségét!

Folyadékok: bögre, pohár, deciliter (dl, 1 liter=10 deciliter, 1 deciliter=100 ml)

Joghurt, kefir: pohár, doboz (grammban is, pl. 175 g-os, 150 g-os...)

Levesek, főzelékek: mélytányér, adag (1 normál éttermi adag): 1, 1/2

Köreték (burgonya, rizs, tészta, galuska, párolt zöldség...): adag (1 normál éttermi adag): 1, 1/2, 1/3

Húsételek: adag (1 normál éttermi adag), szelet (kis, közepes, nagy), darab

Húskészítmény, felvágott, szalámiféle: dkg, szelet (vékony, közepes, vastag)

Friss saláta: lapostányér, kistányér, doboz (elvitelre, kis, nagy)

Savanyúság, befőtt: kompótos tál, kistányér, db (pl. csemege-, kovászos uborkánál)

Olajos magvak: marék, zacskó (grammban)

Margarin, vaj, vajkrém, túrókrém, körözött, májkrém...: vékonyan, közepesen, vastagon kenve, doboznak mekkora hányada (pl. fél doboz májkrém)

Kenyérfélék (fajta és súly megnevezésével, pl. 0,5 kg-os barnakenyérből): fél vagy körbe szelet (szeletelt, csomagolt termék esetén darab)

Péksütemények (kifli, zsemle..., pontos megnevezéssel, pl. vajas, tejes, korpás, magvas): darab (db)

Gyümölcsök, zöldségek (tisztított formában): darab (kis, közepes, nagy), dkg

Ketchup, mustár, majonéz, tejföl: evőkanál (ek.), teáskanál (tk.)

Cukor, méz: evőkanál (ek.), teáskanál (tk.), kávéskanál (kk.)

Édességek, desszertek:

- cukrászsütemény: szelet, darab
- házi sütemények: szelet (kis, közepes, nagy)
- fagyalt: gombóc
- keksz, aprósütemény: darab
- csokoládé: tábla (grammban), szelet (kis, normál vagy extra méret), kocka

Azonosító/(Név) :

Életkor (év):

Nem: férfi nő

Testtömeg (kg):

Testmagasság (cm):

Dátum:					
étkezés megnevezése , időpontja	étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	mennyiség, adagnagyság	étkezés helyszíne	elkészíté s módja	esetleg es panasz, tünet

		Dátum:				
étkezés megnevezés e, időpontja	étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	mennyiség, adagnagyság	étkezés helyszíne	elkészít és módja	esetleg es panasz , tünet	

		Dátum:				
étkezés megnevezés e, időpontja	étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	mennyiség, adagnagyság	étkezés helyszíne	elkészít és módja	esetleg es panasz , tünet	