

Pani Przykładna Dzienniczek żywieniowy



I śniadanie 8:00 :

1. Kanapki z szynką (2 kromki chleba jasnego, łyżeczka masła, dwa plastry szynki wieprzowej, 4 plastry ogórka zielonego, majonez - łyżka),
2. Kawa (kawa czarna około 50 ml, mleko 3,2% tłuszczu pół szklanki, cukier 2 łyżeczki)
3. Owoc (banan, średnia sztuka),

Wskazówka: możesz oczywiście używać miar domowych np. łyżka, szklanka, kubek, pół sztuki itp.

II śniadanie 12:00 :

4. Batonik (Kinder Bueno 48 g),
5. Herbata (herbata napar 400 ml, 2 łyżeczki miodu),

Obiad 18:00 :

6. Zupa pomidorowa z ryżem (na wywarze drobiowym, 1 talerz, około 2 łyżki ryżu, łyżka śmietany 18%),
7. Kotlet z kurczaka panierowany, smażony z ziemniakami i surówką (pierś z kurczaka około 200 g, ziemniaki gotowane 3 sztuki, kapusta kiszona około 100 g, mała marchewka, sól pieprz),
8. Sok pomarańczowy (szklanka około 300 ml z kartonu),

Kolacja 22:00 :

9. Jajecznica z pieczywem (2 łyżki oleju, mała cebula, 3 jajka, 3 kromki jasnego chleba).

Przekąski w ciągu dnia :

10. 2 "Michałki", pół tabliczki czekolady, garść chipsów, 5 orzechów włoskich, banan duża sztuka.

Pobudka : 6:00

Pora pójścia spać : 23:00

**Ilość płynów wypijanych w ciągu dnia oprócz wymienionych
wyżej?**

- **1 duża butelka wody gazowanej, dwie herbaty**