

Przykładowy jadłospis

dla pacjenta po przebytej operacji bariatrycznej oraz plan zmiany nawyków żywieniowych

- > Opracowała **mgr Maria Brzegowy**
dietetyk bariatryczny,
onkologiczny i chorób przewodu pokarmowego

#WNOWYM #KSZTAŁCIE

KAMPANIA WSPIERAJĄCA
LECZENIE OTYŁOŚCI
ZNAJDŹ ODWAGĘ, BY NADAĆ ŻYCIU
NOWY KSZTAŁT!

Patronat



Sekcja Chirurgii Metabolicznej i Bariatrycznej
Towarzystwa Chirurgów Polskich

Partner
główny

ETHICON
PART OF THE Johnson & Johnson'S FAMILY OF COMPANIES

MEDICAL PRESS
.PL

Patronat honorowy



Patronat merytoryczny

Polskie Towarzystwo
Chirurgii Kregoslupa



Partnerzy społeczni



Koalicja dla
KARDIOLOGII

moja.cukrzyca.org



Partnerzy medialni

zwierciadło sens

Dzień dobry,

jakiś czas temu zostałeś/-aś poddany/-a operacji bariatrycznej. Masz już więc za sobą pierwsze tygodnie oraz kolejne etapy w zakresie rozszerzania diety i najprawdopodobniej znasz już dobrze swoje możliwości co do gramatury spożywanych posiłków, potrafisz wskazać preferencje smakowe, jak również określić tolerancję na poszczególne elementy codziennego jadłospisu. Wiesz już też, że sama operacja to nie wszystko – aby osiągnąć upragniony cel, w zakresie zarówno zdrowia, jak i wyglądu, musisz na stałe zmienić swój dotychczasowy styl życia.

Menu podane w niniejszym poradniku stanowi propozycję na kolejny krok w procesie zmiany Twoich nawyków żywieniowych. Zawiera proste, popularnie spożywane dania z wykorzystaniem tradycyjnych produktów oraz metod obróbki kulinarnej, które pozwolą na przygotowanie posiłków dla całej rodziny. Pamiętaj, że Twoja dieta nie musi nosić znamion „wyjątkowej” – innej niż ta wskazana pozostałej części domowników. Masz się odżywiać zdrowo, ale też zupełnie normalnie – nie potrzebujesz specjalnych przepisów czy książek kucharskich.

Zgodnie z założeniami diety po operacji bariatrycznej (o której szerzej przeczytasz **TUTAJ**) musisz zadbać o **regularność spożywanych posiłków** (co jest spójne z rekomendacjami dietetycznymi dla ogółu populacji) oraz o ich **prawidłową kompozycję na talerzu** ze szczególnym **uwzględnieniem źródeł białka**, jak również z **dostosowaniem ogólnej gramatury** do możliwości Twojego przewodu pokarmowego. Istotnym elementem codziennego jadłospisu będzie także **dbałość o różnorodność produktów i dań** w celu zapewnienia potrzeb w zakresie witamin i składników mineralnych. To zalecenie jednak znacząco nie różni się od wskazań dla osób, które nie przeszły operacji – każdy z nas powinien bowiem stosować urozmaiconą dietę. W Twoim wypadku trudność ta może polegać jedynie na tym, że po **określonych rodzajach operacji, organizm, w różnym stopniu, może nie być w stanie przyswoić poszczególnych elementów**. O niedoborach pokarmowych, jak również o obowiązującej Cię suplementacji przeczytasz **TUTAJ**.

Proponowane niżej zestawy (o gramaturze posiłku nieprzekraczającym 200 g jednorazowo), dostarczą Ci łącznie ok. 1300 kcal, 80 g białka, 50 g tłuszczów oraz 130 g węglowodanów każdego dnia. To także ok. 20 g błonnika pokarmowego na dobę. **Pamiętaj jednak, że nie są to wartości docelowe!** Poniższy jadłospis może stanowić bazę i punkt wyjścia do kolejnych kroków, które – najlepiej – będziesz stawiać we współpracy z **zespołem Twojego ośrodka leczącego**. Dietetyk doświadczony w opiece nad pacjentem bariatrycznym, dostosuje wartość energetyczną diety do Twoich możliwości, potrzeb oraz preferencji, uwzględniając aktualny stan zdrowia oraz wykonywaną aktywność psychoruchową. Przykładowo, celem zwiększenia podaży kilokalorii zaproponuje Ci określone produkty, które w niewielkiej objętości dostarczą ich bez większego wpływu na finalną gramaturę posiłku. W przypadku potencjalnych niedoborów pokarmowych uwzględni właściwe źródła poszczególnych elementów, a przy danej nietolerancji wskaże składniki, które należy wyeliminować.

Mając na uwadze omówione wyżej wskazówki, pamiętaj, aby regularnie odbywać wizyty kontrolne u opiekujących się Tobą specjalistów. Dbłość o to pozwoli Ci na uzyskanie nie tylko wymarzonej sylwetki, ale przede wszystkim prawidłowego stanu zdrowia oraz świetnego samopoczucia. Bo – „**Zmiany zaczynają się w Twojej głowie!**” A Ty nie jesteś przecież na kolejnej diecie, tylko zmieniasz swoje nawyki żywieniowe. Nigdy o tym nie zapominaj, a osiągnięte efekty zostaną z Tobą już na zawsze!

Trzymam mocno kciuki,
Maria Brzegowy

mariabrzegowy.med@gmail.com | www.mariabrzegowy-dietetyk.pl

Podstawowe zasady

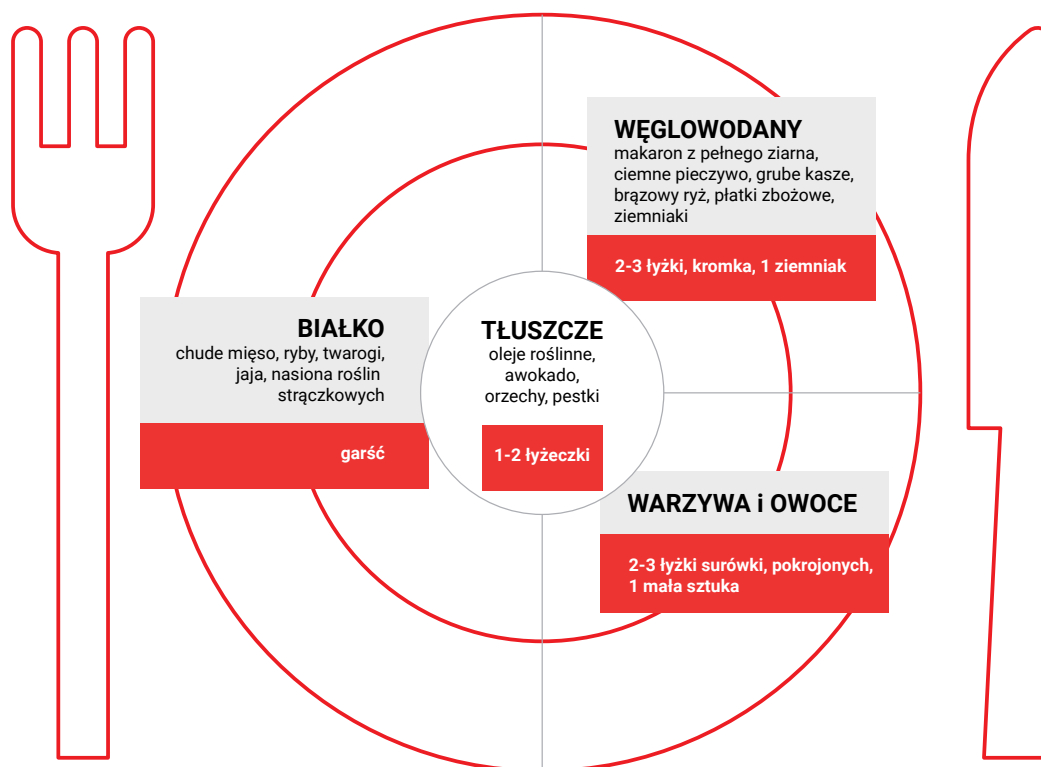
dotyczące stosowania przykładowego jadłospisu podanego w niniejszym poradniku

- > Mając na uwadze różnice pomiędzy zaleceniami dietetycznymi poszczególnych ośrodków wykonujących operacje bariatryczne, skonsultuj możliwość włączenia proponowanych niżej posiłków ze swoim zespołem specjalistów, zwłaszcza z lekarzem prowadzącym oraz z dietetykiem. Etap w rozszerzaniu diety, na którym aktualnie się znajdujesz, może bowiem nie dopuszczać podanej tutaj gramatury czy konsystencji. Pamiętaj, że **proponowany jadłospis został wskazany przeze mnie jako baza i punkt wyjścia** do dalszych modyfikacji głównie w przypadku osób, które w zaawansowanym stopniu próbują właściwie bilansować swoją dietę. Mam tutaj na myśli pacjentów, którzy już dawno mają za sobą etap diety „płynnej” i „papkowatej”, nauczyli się idealnie gryźć oraz poznali, jakie produkty i metody obróbki kulinarnej im nie służą.
- > Posiłki zostały zaplanowane w taki sposób, aby w każdym dostarczyć niezbędnego Ci białka, tłuszczów oraz węglowodanów, a także dostosowanej do Twoich możliwości porcji warzyw albo owoców.
- > **Każdy kęs gryź i żuj przynajmniej 30 razy.** W Twojej jamie ustnej powinna powstać papka. Tylko pokarm dobrze rozdrobniony zabezpiecza przed pojawieniem się określonych dolegliwości.
- > **Posiłek powinien trwać przynajmniej 20 minut.** W celu wydłużenia tego czasu po każdym kęsie odkładaj na bok sztucce i bierz je do rąk z powrotem dopiero wówczas, gdy przełkniesz poprzedni kawałek.
- > Skup się tylko i wyłącznie na posiłku. Nie oglądaj telewizji, nie rozpraszaj scrollowaniem komórki ani czytaniem gazety. **Świadomie gryź każdy kęs, ciesz się jego smakiem, aromatem oraz teksturą.**
- > **Nigdy nie jedz na siłę.** Jeśli poniższe posiłki są aktualnie dla Ciebie za duże – kończ jedzenie z chwilą pojawienia się uczucia sytości. Z czasem na pewno będzie Ci łatwiej, a jeżeli nie, skonsultuj swoją dietę z dietetykiem bariatrycznym. Być może będzie trzeba wprowadzić większą liczbę posiłków bądź też zastąpić poszczególne ich elementy bardziej kalorycznymi zamiennikami.
- > Podaż białka w poniższym jadłospisie wynosi średnio 80 g na dobę. To minimalna wartość rekomendowana do realizacji przez mężczyzn, a także dla pacjentów po operacjach typu BPD i BPD/DS. W przypadku kobiet po m.in. sleeve gastrectomy **dziennie zalecane spożycie protein wynosi przynajmniej 60 g.**
- > Dodatek warzyw i owoców, jak również produktów zbożowych nie został tutaj idealnie określony gramaturą. Najważniejszym elementem Twojej codziennej diety jest aktualnie białko, stąd pozostałe składniki powinny zostać ilościowo dobrane pod względem Twojej tolerancji oraz możliwości. Nie zapominaj jednak o ich udziale – każde z nich pełni w naszej diecie swoją określoną funkcję.
- > Minimalna, dzienna podaż węglowodanów została przez normy polskie oszacowana na poziomie ok. 130 g. Nie martw się, jeśli aktualnie nie jesteś w stanie ich tyle zjeść, ale każdego dnia podejmuj próby w zakresie idealnego zbilansowania swoich posiłków, między innymi pod tym kątem.

- Tłuszcze w swojej niewielkiej objętości dostarczają najwięcej energii. Jeśli już wiesz, że 1300 kcal to dla Ciebie za mało, a „gramaturowo” nie jesteś w stanie zjeść więcej, spróbuj dodać do swojego menu nieco więcej oleju roślinnego (na zimno, np. do sałatki), porcję orzechów, najlepszej jakości masła orzechowego czy awokado. 1 łyżka oleju dostarcza ok. 80 kcal, 1 łyżka orzechów – 100 kcal, 1 łyżka masła orzechowego – 140 kcal, a 1/2 awokado – 120 kcal. Nie bój się tych produktów, ale i też z nimi nie przesadzaj.
- **Pij pomiędzy posiłkami:** ok. 20-30 minut przed oraz 30-60 minut po. Każdego dnia postaraj się wypić przynajmniej 1,5 l czystych, niesłodzonych płynów.
- **Nie podjadaj!** Każdy najmniejszy kęs to określona liczba kilokalorii. Ogranicz słodycze, słone przekąski do minimum. Ta sama zasada dotyczy spożycia alkoholu. Nawet jeśli nie jesteś w stanie zjeść/wypić jednorazowo dużej porcji, pamiętaj, że wymienione przekąski mogą sprzyjać spożyciu większej ilości energii, przesuwając stan równowagi energetycznej w kierunku dodatnim. To z czasem może wpłynąć na tempo redukcji masy ciała, a nawet ją uniemożliwić.
- Pamiętaj, że Twoja dieta może być zupełnie normalna! Sporadyczne podsmażenie wybranego produktu (jeśli technikę tę tolerujesz), zagęszczenie gulaszu odrobiną mąki czy posmarowanie kanapki masłem absolutnie nie jest złe. Za sobą masz już zapewne wiele diet i doskonale wiesz, że zbyt duże restrykcje w zakresie spożywanych posiłków nigdy nie kończyły się dobrze. **Pamiętaj, że nie jesteś na kolejnej diecie. Ty zmieniasz swoje nawyki żywieniowe!**

Talerz pacjenta bariatrycznego, na którego elementach oparto przykładowy jadłospis

[autorstwo własne, Maria Brzegowy]



Dzień 1.

Śniadanie

Nocna owsianka z bananem, orzechami włoskimi i nasionami chia

3 łyżki płatków owsianych (górkich albo zwykłych) połącz wieczorem ze 100 g naturalnego jogurtu oraz 1 łyżką odżywki białkowej, odstaw na noc do lodówki. Rano, dodaj 1/2 pokrojonego małego banana, 2 posiekane orzechy włoskie, posyp owsiankę 1 łyżeczką nasion chia (ewentualnie świeżo zmielonym siemieniem lnianym).

II śniadanie

Grahamka z naturalnym serkiem, z awokado, świeżo zmielonym pieprzem i rukolą

Małą bułkę grahamkę przekrój na pół, każdą część obtóż łyżką naturalnego serka homogenizowanego. Poł dojrzałego, miękkiego awokado obierz, pokrój w paski, rozłóż na bułce. Całość oprósz świeżo zmielonym pieprzem, dodaj kilka listków rukoli.

Obiad

Ryba z dodatkiem dipu à la tatarski

Kawałek polędwicy z dorsza (ok. 100 g surowej ryby) oprósz odrobiną soli i pieprzu, skrop sokiem z cytryny, ugotuj na parze. W międzyczasie 1 łyżkę naturalnego jogurtu typu skyr połącz z posiekanym koperkiem oraz 1/2 małego ogórka kiszzonego pokrojonego drobno w kostkę, dopraw dip odrobiną soli i pieprzu. Podawaj wszystko z 2-3 łyżkami ugotowanej kaszy, np. bulgur.

Podwieczorek

Białkowy koktajl z malinami i świeżym szpinakiem

3 łyżki świeżych albo mrożonych malin zmiksuj ze 100 g naturalnego kefiru, 1/2 garści szpinaku typu baby, 1 łyżką świeżo zmielonego siemienia lnianego, 1 łyżką odżywki białkowej oraz 1 łyżeczką ksylitolu albo erytrolu do smaku.

Kolacja

Makaronowa sałatka z tuńczykiem, papryką i słonecznikiem

Do miseczki wrzuć 4 łyżki ugotowanego pszennego makaronu z pełnego ziarna typu rurki albo świderki. Wyłóż nań pół małego opakowania tuńczyka w sosie własnym (odsączonego z zalewy). Dodaj pokrojony w kostkę mały plaster czerwonej papryki, 1 łyżeczkę posiekanej natki pietruszki oraz 2 łyżeczki nasion słonecznika (możesz je wcześniej podprażyć na suchej patelni). Całość skrop 1 łyżeczką oliwy extra vergine, oprósz odrobiną soli i pieprzu.

Dzień 2.

Śniadanie

Tost z szynką i serem żółtym, podany z surówką ze szpinaku, ogórka oraz papryki

Do miseczki wrzucić pół garści szpinaku typu baby, kilka plasterków zielonego ogórka, pokrojony w kostkę plaster czerwonej oraz żółtej papryki oraz 1 łyżkę ziaren słonecznika (możesz je wcześniej podprażyć na suchej patelni). Całość oprószyć odrobiną soli i pieprzu, skropić 1 łyżeczką oleju rzepakowego. 1 większą kromkę pieczywa graham opiecz w tosterze, na ciepło obłożyć 1 plasterkiem sera żółtego gouda oraz 1 plasterkiem wędliny z indyka. Podawaj wszystko razem.

II śniadanie

Grahamka z twarogiem z dodatkiem surowej cukinii i szczypiorku (na 2 porcje)

Pół kostki chudego twarogu (100 g) połącz z 2 łyżkami naturalnego jogurtu. 3-4 plastry nieobranej cukinii pokrój w drobną kostkę, dodaj do sera, dopraw pastę odrobiną soli i pieprzu, posyp całość 1 łyżką posiekanego szczypiorku. Porcją pasty obtłucz przepałowioną, małą bułkę grahamkę, posmarowaną wcześniej 1 płaską łyżeczką masła extra. Jeśli śniadanie będziesz jeść w domu, możesz cukinię zgrillować na patelni i podawać ze szczypiorkiem jako dodatek do naturalnego twarogu.

Obiad

Makaron z mięsem w sosie pomidorowym z dodatkiem warzyw (na 2 porcje)

W rondlu z grubym dnem, na 1 łyżeczce rozgrzanego oleju rzepakowego zeszklij kawałek pokrojonej w kostkę cebuli. Dodaj 150 g mielonego mięsa z szynki wieprzowej, przesmaż. Dodaj mały kawałek białej pietruszki oraz marchewki pokrojonej w drobną kostkę, znów chwilę smaź. Całość zalej następnie 1/2 szklanki przecieru pomidorowego, dodaj 1 łyżeczkę koncentratu pomidorowego, pół łyżeczki suszonej papryki, 1 łyżeczkę suszonego oregano, dużą szczyptę soli oraz pieprzu i duś przez chwilę. Porcję sosu podawaj z 3 łyżkami ugotowanego pszennego makaronu z pełnego ziarna. Możesz go jeszcze posypać dowolną zieleniną, np. listkami świeżej bazylii.

Podwieczorek

Kakaowy jogurt z bananem i masłem orzechowym

2 łyżki naturalnego jogurtu zmiksuj z 1/2 małego banana, 2 łyżkami płatków owsianych (górnich albo zwykłych) oraz 1 łyżeczką naturalnego kakao. Jogurt podawaj z 1/2 łyżeczki masła orzechowego 100%.

Kolacja

Sałatka caprese

Na talerzu rozłóż plastry z 1/2 kulki mozzarelli (ok. 60 g). Przekładaj je plasterkami małego pomidora, najlepiej malinowego. Dodaj kilka listków świeżej bazylii, świeżo zmielony pieprz, skrop całość 1 łyżeczką oliwy extra vergine. Podawaj z grzanką z większej kromki chleba graham.

Dzień 3.

Śniadanie

Penkejki jogurtowe z owocami jagodowymi i migdałami (na 3 porcje)

Pół szklanki mąki pszennej z pełnego ziarna połącz z 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia oraz 1 łyżką ksylitolu albo erytrolu. Osobno rozmieszaj 3 łyżki naturalnego jogurtu greckiego (ok. 75 g) z 1 jajkiem oraz 1 łyżką oleju rzepakowego. Połącz mokre i suche składniki. Smaż penkejki na nieprzywierającej patelni, bez tłuszczu. Powinno wyjść 6 sztuk. Porcję (2 placki) podawaj z 2 łyżkami serka wiejskiego ziarnistego oraz 2 łyżkami dowolnych owoców jagodowych. Posyp całość 1 łyżeczką posiekanych migdałów.

II śniadanie

Białkowy jogurt z jabłkiem, pomarańczą i słonecznikiem

W miseczce połącz 1 łyżkę naturalnego jogurtu z 1 łyżką odżywki białkowej, kawałkami połowy małej pomarańczy oraz 1/2 małego jabłka. Posyp całość 1 łyżeczką nasion słonecznika (możesz je wcześniej podprażyć na suchej patelni).

Obiad

Łosoś parowany z cytryną, brokułami i ziemniakami, z dodatkiem świeżego koperku

W garnku do parowania ułóż na dnie kilka plasterków cytryny. Filet z łososia (100 g) dopraw z obydwu stron suszonym rozmarynem, oregano i odrobiną soli oraz pieprzu. Wyłóż rybę na przygotowane wcześniej cytryny, dodaj kilka różyczek brokułów oraz pokrojonego 1 ziemniaka (ok. 90 g). Gotuj wszystko (pod przykryciem) ok. 20-25 minut, tak aby ryba nie zeschła. Podawaj posypane 1 łyżeczką posiekanego koperku oraz skropione 1 łyżeczką oliwy extra vergine.

Podwieczorek

Sałatka à la grecka

Do miseczki wrzuć poł garści dowolnego mixu sałat, kilka plasterków zielonego ogórka, przepołowionego pomidorka koktajlowego oraz plasterki z 1/4 dojrzałego, miękkiego awokado. Posyp całość pokruszonym chudym twarogiem (50 g) oraz 1 łyżeczką nasion chia. Przygotuj dressing z 1 łyżeczki oliwy extra vergine, 1/2 łyżeczki soku z cytryny, 1/2 łyżeczki musztardy francuskiej, 1/2 łyżeczki ksylitolu albo erytrolu oraz odrobiny soli i pieprzu, polej sałatkę. Podawaj z grzanką z większej kromki pieczywa graham.

Kolacja

Kanapka z pastą z wędzonego pstrąga z koperkiem

2 łyżki wydrążonej ryby (ok. 70 g wędzonego pstrąga) połącz z 1 łyżeczką posiekanego koperku oraz pokrojonym w drobną kostkę plasterkiem czerwonej cebuli, dopraw pieprzem. Małą butkę grahamkę przekrój na pół, każdą połówkę obtóż pastą. Podawaj z pokrojonym w plastry ogórkiem kiszonym.

Dzień 4.

Śniadanie

Omlet z pieczarkami i pomidorkami koktajlowymi

Na patelnię wyłóż 1 łyżeczkę masła, podgrzej, wrzuć 2-3 obrane pieczarki pokrojone w plasterki, duś przez chwilę. Dodaj 2 przepołowione pomidorki koktajlowe, potrzymaj razem jeszcze przez minutę. W międzyczasie 1 całe jajko, 2 białka i 2 łyżki płatków owsianych (górniskich albo zwykłych) roztrzep w kubku razem z 1 łyżką mleka, dopraw odrobiną soli i pieprzu, a następnie zalej masą składniki na patelni. Poczekaj, aż wszystko się zetnie (możesz przykryć patelnię). Omlet posyp 1 łyżeczką posiekanego szczypiorku.

II śniadanie

Salatka z wędzonym łososiem, zielonym ogórkiem i czerwoną cebulą

Do miseczki wrzuć pół garści dowolnego mixu sałat. Dodaj kilka plasterków zielonego ogórka oraz pół małej, czerwonej cebuli pokrojonej w krążki. Wyłóż na to 50 g wędzonego łososia sałatkowego. Całość posyp 1 łyżeczką nasion słonecznika (możesz je wcześniej podprażyć na suchej patelni), oprósz świeżo zmielonym pieprzem oraz skrop 1 łyżeczką octu balsamicznego.

Obiad

Tradycyjny gulasz drobiowy z kaszą i kiszonym ogórkiem (na 2 porcje)

200 g filetu z indyka pokrój w kostkę, przełóż do miski. Dodaj 1/2 łyżeczki słodkiej papryki, 1 łyżeczkę suszonego oregano, szczyptę soli, 1 łyżkę sosu sojowego oraz 2 łyżki oleju rzepakowego, wszystko razem wymieszaj i odstaw do lodówki na 1 godzinę. Po tym czasie przełóż do rondla z grubym dnem, chwilę przesmaż, a następnie zalej bulionem nieco ponad poziom mięsa i dodaj plaster czerwonej papryki pokrojony w kostkę. Duś do miękkości. Na końcu kilka łyżek wywaru roztrzep z 1-2 łyżeczkami mąki pszennej z pełnego ziarna, zagęść gulasz, zagotuj. Posyp całość posiekaną natką pietruszki, ew. jeszcze dopraw. Porcję gulaszu podawaj z 2-3 łyżkami ugotowanej kaszy jęczmiennej oraz z małym ogórkiem kiszonym.

Podwieczorek

Borówkowy koktajl z siemieniem lnianym i płatkami owsianymi

3 łyżki świeżych albo mrożonych borówek zmiksuj ze 100 g naturalnej maślanki, 2 łyżkami płatków owsianych (górniskich albo zwykłych), 1 łyżką posiekanej natki pietruszki, 1 łyżką świeżo zmielonego siemienia lnianego oraz 1 łyżeczką ksylitolu albo erytroli do smaku.

Kolacja

Śledź w sosie jogurtowym z ogórkiem i rzodkiewką (na 3 porcje)

2 płaty śledziowe (ok. 200 g) namocz przez noc w mleku. Następnego dnia pokrój na kawałki. 3 łyżki jogurtu naturalnego typu skyr połącz z pokrojonym drobno małym ogórkiem kiszonym, 4 rzodkiewkami oraz 1 większą łyżką posiekanego koperku. Dopraw odrobiną soli i pieprzu, połącz ze śledziem. Porcję ryby podawaj z kromką pieczywa razowego skropioną 1 łyżeczką oliwy extra vergine.

Twój osobisty plan zmiany nawyków żywieniowych

Uzupełniaj poszczególne jego elementy i realizuj postawione cele.

Mój główny cel w zakresie zdrowia to:

Mój główny cel w zakresie wyglądu to:

Cel ten zrealizuję dbając o:

Wypisz 5 najważniejszych, np.: będę jeść 5 posiłków każdego dnia, nie dopuszczę do przerwy między posiłkami dłuższej niż 3 h, każdy kęs będę żuć przynajmniej 30 razy, codziennie będę ćwiczyć przez 30 minut, wypiję min. 15 l czystej wody każdego dnia, kolację zjem najpóźniej 3 h przed snem itd.

1.

2.

3.

4.

5.

Woda

Zaznaczaj dni, w których udało Ci się wypić **minimum 1,5 l czystej wody** lub innych, niesłodzonych płynów.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Dieta

Zaznaczaj dni, w których udało Ci się w pełni zrealizować wszystkie postawione wcześniej cele. W dniu, w którym zdecydowałaś/-eś się na „odstępstwo”, narysuj dowolny informacyjny znaczek.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Pomiary ciała

Mierz się maks. co tydzień, rano, zawsze o tej samej porze.

Klatka piersiowa: na wysokości sutków; brzuch: na wysokości pępka; biodra: na wysokości kości biodrowych lub najbardziej wystającej części pupy.

Kobiety: oznacz krzyżykiem moment, w którym zbliżasz się do miesiączki, gdyż wymiary mogą się wówczas zwiększyć. Nie przejmuj się tym, tylko konsekwentnie trzymaj zaleceń.

	Tydzień 1	Tydzień 2	Tydzień 3	Tydzień 4
Masa ciała				
Obwód klatki piersiowej				
Obwód brzucha				
Obwód bioder				

Dziennik żywieniowy

Spisz kilka kolejnych dni i zabierz go ze sobą na wizytę do dietetyka lub stwórz podobny w zeszycie i prowadź dla swoich własnych obserwacji.

Dzień (data)				
Posiłek (godz.)	Składniki posiłku	Gramatura (g)	Miara domowa	Uwagi/dolegliwości

Rodzaj i ilość wypitych płynów:

Przekąski:

Dzień (data)				
Posiłek (godz.)	Składniki posiłku	Gramatura (g)	Miara domowa	Uwagi/dolegliwości

Rodzaj i ilość wypitych płynów: -----

Przekąski: -----

Dzień (data)

Posiłek (godz.)	Składniki posiłku	Gramatura (g)	Miara domowa	Uwagi/dolegliwości

Rodzaj i ilość wypitych płynów: -----

Przekąski: -----

Dzień (data)				
Posiłek (godz.)	Składniki posiłku	Gramatura (g)	Miara domowa	Uwagi/dolegliwości

Rodzaj i ilość wypitych płynów: -----

Przekąski: -----

Pytania do dietetyka



Spisz swoje wątpliwości przed kolejną wizytą kontrolną u specjalisty.

A series of horizontal dashed lines providing space for writing questions.

Notatki



A series of 20 horizontal dashed lines for writing notes.