

# Wywiad żywieniowy z 48 h

## Przykładowy wywiad z 24 h

Nazwa produktu	Miara domowa	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>		
Chleb żytni razowy	2 kromki	70 g
Szynka z piersi z kurczaka	2 plastry	30 g
Pomidor	2 plastry	40 g
Jajko kurze	1 szt.	55 g
Masło	1 płaska łyżeczka	5 g
<b>II śniadanie</b>		
Jogurt naturalny	1 opak.	190 g
Banan	1 szt.	120 g
Migdały	1 łyżka	10 g
Płatki owsiane	1 łyżka	10 g
<b>Obiad</b>		
Pierś z kurczaka	½ piersi	120 g
Ziemniaki	2 szt.	180 g
Olej rzepakowy	1 łyżeczka	5 g
Marchew	1 szt.	90 g
Jabłko	1 szt.	150 g
Jogurt naturalny	½ opak.	80 g
<b>Podwieczorek</b>		
Mleko 1,5 %	1 szkl.	240 g
Truskawki mrożone	½ opak.	200 g
Migdały	1 łyżka	10 g
Kiwi	1 szt.	75 g
<b>Kolacja</b>		
Awokado	½ szt.	70 g
Chleb żytni razowy	2 kromki	70 g
Jajko	1 szt.	55 g
Jogurt naturalny	2 łyżki	50 g
Czosnek	1 ząbek	5 g
<b>Dodatkowe posiłki i napoje</b>		
Woda		1,5 l
Kawa	2 kubki	

## Dzień 1

Nazwa produktu	Miara domowa	Ilość w gramach
<b>Śniadanie</b>		
<b>II śniadanie</b>		
<b>Obiad</b>		
<b>Podwieczorek</b>		
<b>Kolacja</b>		
<b>Dodatkowe posiłki i napoje</b>		

# Wywiad żywieniowy z 48 h

Dzień 2

Notatki

Nazwa produktu	Miara domowa	Ilość w gramach
Śniadanie		
II śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		
Dodatkowe posiłki i napoje		