

KAYIT / 1. GÜN

Günlük besin tüketim kaydı

Yediklerinizi ve içtiklerinizi tükettiğiniz sırada veya hemen ardından yazın. Kayıt günlerini diyetisyeninizle belirleyin.

Danışan kodu veya adı

Kayıt tarihi

Günün düzeni / iş, izin, diğer

Her yiyecek ve içeceği ayrı satıra yazın. Miktarı g, ml veya kullandığınız ev ölçüsüyle belirtin; mümkünse kabın büyüklüğünü ekleyin. Yağ, sos ve eklemeleri unutmayın.

Saat ve öğün	Yiyecek veya içecek	Miktar ve ölçü	Hazırlama veya ürün ayrıntısı	Yer veya not

Örnek ayrıntılar: çiğ veya pişmiş, fırın veya kızartma, biliniyorsa marka. Satırlar yetmezse aynı tarihli ek sayfa kullanın.

Ek not veya kaydı tamamlayamadığınız saat aralığı

Boş bırakmak “tüketilmedi” anlamına gelmez. Tüketmediyseniz belirtin; kaydetmediğiniz veya hatırlamadığınız kısmı ayrıca yazın.

KAYIT / 2. GÜN

Günlük besin tüketim kaydı

Yediklerinizi ve içtiklerinizi tükettiğiniz sırada veya hemen ardından yazın. Kayıt günlerini diyetisyeninizle belirleyin.

Danışan kodu veya adı

Kayıt tarihi

Günün düzeni / iş, izin, diğer

İçecekleri ve eklemeleri de kaydedin. Ölçmediğiniz miktarı tahmin olarak belirtin; hatırlamadığınız kısmı işaretleyin. Kullandığınız ev ölçüsünü açıklayın.

Saat ve öğün	Yiyecek veya içecek	Miktar ve ölçü	Hazırlama veya ürün ayrıntısı	Yer veya not

Örnek ayrıntılar: çiğ veya pişmiş, fırın veya kızartma, biliniyorsa marka. Satırlar yetmezse aynı tarihli ek sayfa kullanın.

Ek not veya kaydı tamamlayamadığınız saat aralığı

Boş bırakmak “tüketilmedi” anlamına gelmez. Tüketmediyseniz belirtin; kaydetmediğiniz veya hatırlamadığınız kısmı ayrıca yazın.

KAYIT / 3. GÜN

Günlük besin tüketim kaydı

Yediklerinizi ve içtiklerinizi tükettiğiniz sırada veya hemen ardından yazın. Kayıt günlerini diyetisyeninizle belirleyin.

Danışan kodu veya adı

Kayıt tarihi

Günün düzeni / iş, izin, diğer

İçecekleri ve eklemeleri de kaydedin. Ölçmediğiniz miktarı tahmin olarak belirtin; hatırlamadığınız kısmı işaretleyin. Kullandığınız ev ölçüsünü açıklayın.

Saat ve öğün	Yiyecek veya içecek	Miktar ve ölçü	Hazırlama veya ürün ayrıntısı	Yer veya not

Örnek ayrıntılar: çiğ veya pişmiş, fırın veya kızartma, biliniyorsa marka. Satırlar yetmezse aynı tarihli ek sayfa kullanın.

Ek not veya kaydı tamamlayamadığınız saat aralığı

Boş bırakmak “tüketilmedi” anlamına gelmez. Tüketmediyseniz belirtin; kaydetmediğiniz veya hatırlamadığınız kısmı ayrıca yazın.