



Certifikovaná výživová poradkyňa Katka Kaprinay

Vyplňte prosím všetky údaje, ktoré mi umožnia spoznať Vaše doterajšie stravovacie zvyklosti.

Záznamy vykonávajú po dobu minimálne 3 dní (2 dni všedné, 1 víkendový - napr. : utorok, štvrtok, nedeľa).
Záznam osobne doručte alebo zašlite na adresu: katka610@gmail.com

rady:

- Zapisujte všetko: majte svoj formulár stále pri sebe a zapisujte všetko, čo ste zjedli a vypili v priebehu celého dňa (prípadne aj v noci).
- Zapisujte všetko ihneď: nespoliehajte večer na svoju pamäť. Zapište každé jedlo a nápoj okamžite po konzumácii.
- Zapisujte starostlivo svoj pitný režim: všetko čo vypijete - množstvo, druh nápoja, spôsob a množstvo sladenia.
- Zapisujte každý kúsok sladkosti: od cukríka po žuvačku, vrátane limonády, pretože tieto maličkosti spočítané za celý týždeň predstavujú značné množstvo energie (50 g mliečnej čokolády, 1 dcl bieleho vína).
- Zapisujte presne a jednoznačne:
- Druh a názov potravín, jedál - syrov, vrátane ich tučnosti (tavený syr Lunex 43% t. v s./tuk v sušine/), ktorá je uvedená v % na každom výrobku, jogurtov - smotanový, obyčajný, biely či ovocný, vrátane tučnosti (Vitalinea ovocná 0,1% t. v s.), mäsa (hovädzie zadné), údeniny (párok hydínové, suchá saláma), sladkosťou (napr. : keksov Be Be), zeleniny (zemiaky skoré), pečivo (chlieb biely, tmavý) atď.
- Množstvo potraviny, jedlá či nápoje (250 ml džúsu, 150 ml kávy + 10 ml smotany do kávy)
- Spôsob technologickej úpravy napr. konzumujete hranolky, nepíšte zemiaky (ide o veľký energetický rozdiel - spôsobený vyprážením)
- Polievok a omáčok uvádzajte spôsob zahustenie (zápražkou, rozmiešanú múkou vo vode alebo mlieku, strúhaným surovým zemiakom, solamylom alebo bez zahustenie), u šalátov použitie oleje či iné zálievky (druh a množstvo) - nezabudnite na pomenovanie tukov: maslo, masť, olej (repkový, olivový), Perla, Rama, Hera atď.
- Pri vlastnej príprave jedál, uvádzajte celkové množstvo v gramoch, litroch, porciách a pod., potravinové aj váhové zloženie pokrmov, ktoré skonzumujete (pri väčšom množstve skonzumovaného pokrmu uveďte celkovú skladbu pokrmu, na koľko porcií bol rozdelený a koľko porcií ste zjedol / a).
- Zapisujte pravdivo: nemeňte svoje doterajšie stravovacie zvyklosti len preto, aby to lepšie vyzeralo, tým sebe, svojmu zdraviu ani váhe nepomôžete. (Som tu preto, aby som Vám pomohla s „Vaším problémom“.)

Pokyny na vyplňovanie formulára (príloha):

množstvo:

uveďte presné množstvo jednotlivých zjedených potravín - váhu v gramoch, objem v mililitroch, u reštauračného alebo závodného stravovania uveďte názov jedla a porcie

druh jedla:

do tohto stĺpca napíšte, čo najpodrobnejšie o aký druh jedla sa jedná (vrátane omáčok, príloh, nezabudnite šalát, majonézu, maslo, smotanu, olej, cukor atď.), u mliečnych výrobkov (jogurty, syry) nezabudnite poznamenať ich tučnosť, u salámy a mäsa druh, u polievok a omáčok spôsob ich zahustenie, u šalátov použitia oleja a iných zálievok

čas:

zapište presný čas, kedy jete

Ak máte nejaké otázky či nejasnosti, kontaktujte ma na telefónnom čísle: 0905 784 858