

3 NAPOS ÉTRENDI NAPLÓ

Kitöltési útmutató

Fontos szempontok az étrendi napló kitöltése során:

1. Az étrendi összeírásban 2 nem egymást követő hétköznap és egy hétvégi nap legyen feljegyezve.
2. Ügyeljen az egyes ételek és italok pontos megnevezésére (pl.: vizes zsemle, margarin (30%-os zsírtartalmú), csemege karaj, trapista sajt, kaliforniai paprika, narancslé (100%-os)).
3. Ne felejtse el feltüntetni az elfogyasztott étel és ital mennyiségét/adagnagyságát pl.:
 - Kenyérfélék, pékáruk: szelet (pl.: 1 kg-os/0,5 kg-os kenyérből/toast kenyérből/stb.), darab (db)
 - Friss zöldség, gyümölcs: darab (kis, közepes, nagy), gramm (g)
 - Tej, tejtermékek: deciliter (dl), doboz/pohár (125 g-os/150 g-os/stb.), gramm (g)
 - Levesek, főzelékek: mélytányér, adag (1 éttermi adag, ½ éttermi adag)
 - Húsételek: szelet (kis, közepes, nagy), darab (db), gramm (g)
 - Húskészítmények, felvágottak: szelet, gramm (g)
 - Köretek (pl.: burgonya, tészta, rizs, bulgur, köles, párolt zöldség stb.): adag (1 éttermi adag, ½ éttermi adag), gramm (g)
 - Savanyúság, befőtt: kistányér, darab (pl.: kis/közepes/nagy db csemege uborka), kompótos tál
 - Olajos magvak: marék, zacskó (grammban pl.: 100 g-os/70 g-os/stb.)
 - Öntetek, ketchup, mustár, majonéz, tejföl: evőkanál (ek.), teáskanál (tk.)
 - Cukor, méz: evőkanál (ek.), teáskanál (tk.), kávéskanál (kk.)
 - Édességek, desszertek:
 - sütemény: szelet (kis, közepes, nagy)
 - kekszek, aprósütemények, bonbonok: darab (db)
 - fagylalt, jégkrém: gombóc, darab (db)
 - csokoládé: szelet, tábla, kocka
 - Folyadék: pohár, bögre, deciliter (dl), liter (l)
4. Jegyezze fel az édesítésre használt mézet, cukrot (pl.: teába, kávéba). Amennyiben édesítőszer alkalmaz, fel kell tüntetni a termék pontos nevét és mennyiségét.

5. Az ételkészítésnél használt zsiradék és az alkalmazott kenőzsiradék fajtáját kérem minden esetben tüntesse fel (pl.: napraforgó olaj, olívaolaj, sertézsír, vaj, margarin, stb.).
6. Szerepeljen az étrendi naplóban minden olyan élelmiszer és étel, amit a nap folyamán elfogyasztott, akkor is, ha csak pár falatról van szó.

Példa a 3 napos étrendi napló kitöltéséhez:

1. nap	Dátum: 2017. november 15.		
Étkezés időpontja	Étel, ital pontos megnevezése	Mennyiség/ adagnagyság	Kapcsolódó tünet/panasz
6:30	Zöld tea	2 dl (2 tk. cukorral)	
	Barna kenyér	2 szelet (toast kenyérből)	
	Margarin (30%-os zsírtartalmú)	10 g	
	Selyemsonka	4 szelet	
	Paradicsom	1 közepes darab	
9:55	Natúr joghurt	1 pohár (125 g-os)	
	Alma	1 nagy db	
	Szénsavmentes ásványvíz	2 dl	
12:30	Zöldborsóleves csipetkével (híg, sűrítés nélküli)	1 adag (2 merőkanál)	
	Rántott csirkemell (napraforgóolajban sütve)	1 közepes szelet	
	Petrezselymes burgonya (napraforgóolajjal)	1 adag (kb. 200 g)	
	Céklasaláta	1 kistányér	
	Őszibarack ital (25%-os gyümölcstartalommal)	2,5 dl	
16:00	Narancs	1 közepes db	
	Zabkeksz	3 db	
	Szénsavmentes ásványvíz	2 dl	
19:25	Korpás zsemle	1 db	
	Teavaj	10 g	
	Sajtos párizsi	2 szelet	
	Kaliforniai paprika	1 kis db	
	Kakaó (1,5%-os tejből)	2 dl (3 tk. kakaóporral)	
21:10	Citromos tea	2 dl (2 tk. mézzel)	
Egyéb:			
Napközben + 0,5 liter üdítőital			