

DNEVNIK ISHRANE PRIMJER

dan u sedmici: ponedjeljak

emocije, mjesto konzumiranja,
nivo energije, sitost

doručak, vrijeme
konzumiranja: 8:00

hrana/piće

Crna kafa na prazan želudacu u 6:00,
zobene pahuljice sa voćem za
doručak

količina hrane

5 supenih kašika zobenih pahuljica, šaka zaleđenih borovnica, oko 100
ml tekućeg jogurta

Jela sam nervozna na poslu, jer me čeka
težak dan, bila sam gladna nakon 2 sata

užina, vrijeme
konzumiranja: 11:00

Čokolada i kafa

3 reda čokolade

Bila sam jako gladna, a to je jedino što sam
imal na radnom stolu, jer je bio online
sastanak, poslije mi je toliko pala
koncentracija da sam jedva pratila sastanak

ručak, vrijeme
konzumiranja: 14:00

pizza

cijela velika

Izašli smo na poslovni ručak i to je jedino što
sam mogla naručiti u pizzeriji, jako mi je teško
palo, jer inače ne jedem ovu vrstu hrane, jedva
sam čekala da idem kući

užina, vrijeme
konzumiranja:

ništa

večera, vrijeme
konzumiranja: 20:00

Salata sa sardinom

Mix zelenih salata velika zdjela, sardina iz konzerve u maslinovom
ulju, sjemenke bundeve i suncokreta oko jedne supene kašike, 2
kašike maslinovog ulja

Prijao mi je ovaj obrok, nisam ga pojela na
brzinu, nego sam uživala sa porodicom dok sam
jela, poslije nisam više ništa jela do spavanja

ukupna količina vode

Oko litar, nisam stigla više

suplementi, lijekovi

Vitamin D odmah ujutro, na prazan
želudac, magnezij uz ručak

stolica

nisam imala stolicu

buđenje, odlazak na spavanje

Buđenje oko 6, spavanje u 12:30

DNEVNIK ISHRANE

dan u sedmici:

hrana/piće

količina hrane

emocije, mjesto konzumiranja,
nivo energije, sitost

doručak, vrijeme
konzumiranja:

užina, vrijeme
konzumiranja:

ručak, vrijeme
konzumiranja:

užina, vrijeme
konzumiranja:

večera, vrijeme
konzumiranja:

ukupna količina vode

suplementi, lijekovi

stolica

buđenje, odlazak na spavanje

DNEVNIK ISHRANE

dan u sedmici:

hrana/piće

količina hrane

emocije, mjesto konzumiranja,
nivo energije, sitost

doručak, vrijeme
konzumiranja:

užina, vrijeme
konzumiranja:

ručak, vrijeme
konzumiranja:

užina, vrijeme
konzumiranja:

večera, vrijeme
konzumiranja:

ukupna količina vode

suplementi, lijekovi

stolica

buđenje, odlazak na spavanje

DNEVNIK ISHRANE

dan u sedmici:

hrana/piće

količina hrane

emocije, mjesto konzumiranja,
nivo energije, sitost

doručak, vrijeme
konzumiranja:

užina, vrijeme
konzumiranja:

ručak, vrijeme
konzumiranja:

užina, vrijeme
konzumiranja:

večera, vrijeme
konzumiranja:

ukupna količina vode

suplementi, lijekovi

stolica

buđenje, odlazak na spavanje

DNEVNIK ISHRANE

dan u sedmici:

hrana/piće

količina hrane

emocije, mjesto konzumiranja,
nivo energije, sitost

doručak, vrijeme
konzumiranja:

užina, vrijeme
konzumiranja:

ručak, vrijeme
konzumiranja:

užina, vrijeme
konzumiranja:

večera, vrijeme
konzumiranja:

ukupna količina vode

suplementi, lijekovi

stolica

buđenje, odlazak na spavanje

DNEVNIK ISHRANE

dan u sedmici:

hrana/piće

količina hrane

emocije, mjesto konzumiranja,
nivo energije, sitost

doručak, vrijeme
konzumiranja:

užina, vrijeme
konzumiranja:

ručak, vrijeme
konzumiranja:

užina, vrijeme
konzumiranja:

večera, vrijeme
konzumiranja:

ukupna količina vode

suplementi, lijekovi

stolica

buđenje, odlazak na spavanje

DNEVNIK ISHRANE

dan u sedmici:

hrana/piće

količina hrane

emocije, mjesto konzumiranja,
nivo energije, sitost

doručak, vrijeme
konzumiranja:

užina, vrijeme
konzumiranja:

ručak, vrijeme
konzumiranja:

užina, vrijeme
konzumiranja:

večera, vrijeme
konzumiranja:

ukupna količina vode

suplementi, lijekovi

stolica

buđenje, odlazak na spavanje

DNEVNIK ISHRANE

dan u sedmici:

hrana/piće

količina hrane

emocije, mjesto konzumiranja,
nivo energije, sitost

doručak, vrijeme
konzumiranja:

užina, vrijeme
konzumiranja:

ručak, vrijeme
konzumiranja:

užina, vrijeme
konzumiranja:

večera, vrijeme
konzumiranja:

ukupna količina vode

suplementi, lijekovi

stolica

buđenje, odlazak na spavanje