

## Táplálkozási Napló - KITÖLTÉSI ÚTMUTATÓ

A táplálkozási felméréshez **három különböző nap** étel- és italfogyasztását kérjük pontosan feljegyezni. Kérjük, olyan **két, nem egymást követő hétköznapi** (például hétfő és szerda, vagy kedd és csütörtök) és **egy hétvégi nap (szombat vagy vasárnap)** étkezését jegyezze le, mely a legjobban jellemzi az Ön táplálkozási szokásait. Ne válasszon olyan napot, amikor családi vagy munkahelyi ünnepség van vagy egész napos kiránduláson vesz részt.

Kérjük, a naplót **OLVASHATÓAN** töltsse ki!

### Komplett fogások:

Minél több információ a receptről: **hozzávalók** (+ mennyiségeik) és **konyhai elkészítési mód** pl: joghurtos habarás.

Az ételkészítéskor felhasznált **zsiradék típusát** (pl. zsír, napraforgóolaj, főző-, sütőmargarin, vaj, olívaolaj, kókuszolaj) és **mennyiségét** (teáskanál, evőkanál, ml, dl stb) is adja meg.

Pl: 1 db sült alsó csirkecomb, zsiradék nélkül, sómentes fűszerkeverékkel, sütőzacskóban készítve

Pl: 1 tányér csirkehúsleves, 1 púpozott evőkanál metélttel, csirkeaprólékkal, ½ tenyérnyi főtt mellhússal, levezőldséggel (sárgarépa, fehérrépa, karalábé)

A felhasznált **kényelmi termékeket** (pl. levesporok, krumplipürépor, szószok, mártások, félkész termékek – pl. 1 adag Knorr brokkolikrém-leves) és **ételízesítő anyagokat** (pl: friss vagy szárított fűszerek, leveskockák, mustár, ketchup, majonéz, pirosarany stb.) is jegyezze fel.

A **nassolásokat**, étkezések között elrágcsált falatokat is jegyezze fel.

(pl. 1/2 zacskó - 55 g - Lay's sózott burgonyacsipsz, 1 db Sport szelet XL, 3 db tejkebab, 1 banán)

**Italokat** se felejtse el megemlíteni (pl: vít, tea, kávé, gyümölcslevek, cola, fanta, alkoholos italok stb.) az **édesítéshez** használt cukrot, mézet és ezek mennyiségét is jegyezze fel.

**MENNYISÉG** - A mennyiség megadására többféle lehetőség áll rendelkezésre:

- Az ételeket **mérleggel lemérve** vagy a **csomagoláson** található mennyiségét **leolvasva** pontosan megadható a mennyiség (g, dkg, ml, dl, l stb.).
- Az ételek tömegét bizonyos élelmiszerek esetében jól meg lehet **becsülni**, ilyenkor a becsült mennyiséget kell feljegyezni (pl. ha egy 20 dkg-os sajtnak kb. a negyedét ette meg, akkor az 5 dkg).
- Ha az adott élelmiszer vagy étel adagnagyságának megítélésében bizonytalan, akkor értelemeszerűen kifejezheti a nagyságot bármilyen arra **alkalmas „mérték”** segítségével (cm, evőkanál, teáskanál, tenyérnyi, ujjnyi, diónyi, marék, ökölnyi stb.). Ehhez nyújt segítséget a mellékelt Segédanyag a mennyiségek pontosításához.

**ÉTELKÉSZÍTÉS HELYE** - Kérjük, jelölje a megadott **rövidítésekkel**. Amennyiben kint fogyaszt, kérjük a **konkrét hely nevét** is tüntesse fel (pl: Gundel étterem, McDonald's, Lipóti).

Otthon: <b>O</b>	Étterem: <b>É</b>	Gyorsétterem: <b>GYÉ</b>	Büfé: <b>B</b>
Munkahelyi étterem: <b>M</b>	Iskolai étterem: <b>I</b>	Házhoz szállító cég: <b>H</b>	<b>Egyéb megnevezése</b>

## EGY PÉLDA A NAPLÓ PONTOS VEZETÉSÉHEZ

### TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – 1. HÉTKÖZNAP

DÁTUM: 2019 év október hónap 22 nap

ÉTKEZÉSEK IDŐPONTJA (óra : perc)	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE	ÉTEL- KÉSZÍTÉS HELYE
7:00	tejeskávé:	1 csésze, 1,5 dl	O
	kávé	1 dl	
	tej 2,8%-os	0,5 dl	
	cukor	2 csapott kávéskanál (8 g)	
	körözöttes kenyér:		
	félbarna kenyér, 1 kg-osból	1 vastag körbeszelet (80 g)	
	körözött:	2 púpos evőkanál (60 g)	
	közepes zsírtartalmú tehéntúró	2 evőkanál	
	Margarin: 25%-os Rama, fűszerpaprika, só, köménymag	1 teáskanál 1 csipet mindegyikből	
	paradicsom, sóval	2 db közepes, egy csipet	
	gyümölcsstea (Pickwick, filteres), citrom nélkül cukorral	3 dl 2 teáskanál	
10:00	narancs	1 db közepes (100 g)	
	Abonett, natúr	2 szelet	
11:00	Coca-cola light	3 dl	
13:00	gulyásleves:	1 mélytányér	O
	sertéshúsból (lapocka), sertézszírral, csipetkével	½ tenyérnyi 1 evőkanál 3 evőkanál	
	túrós palacsinta:	3 db	O
	napraforgó olajjal sütve, fehér búzalisztból	2 evőkanálnyi töltelék/1 palacsinta	
	félzsíros tehéntúró, 12%-os tejföl, cukor, mazsola, és 2 tk porcukorral meghintve		
	csapvíz	1 pohár, 2 dl	
15:30	szendvics:		B
	magos zsemle (napraforgómagos)	1 db (60 g)	
	margarin, Rama 25%-os	vékonyan kenve	
	sajt, Trappista (előre szeletelt, Mizo)	2 vékony szelet	
	hónapos retek	4 közepes db (80 g)	
	szénsavas ásványvíz, Theodora	5 dl	
18:00	főtt baromfi virsli, ORSI	1 pár	O
	mustár	1 csapott evőkanál	
	szezámmagos zsemle	2 db (2x50 g)	
	natúr joghurt, 1,5%-os zsírtartalmú, Danone	1,5 dl	
	Coop narancs ízű szénsavas ital, cukorral és édesítőszerrel	3 dl	
20:30	Hawai pizza, egész	1 db közepes (320 g)	H
	sör, világos	0,5 l	