

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

használati útmutató



Örülök, hogy itt vagy!

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓT ÍRNI NEM EGYSZERŰ FELADAT,
VALAKINEK KÖNNYEN MEGY, VAN AKINEK PEDIG ÉLETE EGYIK
LEGNEHEZEBB KIHÍVÁSA.

**VAN PÁR HASZNOS
TANÁCSOM, HOGY MI AZ,
AMIT MINDENKÉPPEN
JEGYEZZ FEL A NAPLÓBA**

- **Méred a vércukrod?** Fontos, hogy amikor mérted ahhoz az étkezés mellé írd fel - első falattól számítsd az időt!
- **Bármilyen tüneted jelentkezik** amelyik étkezés után jelent meg, oda írd
- **Folyadék fogyasztás** fontos – mit és mennyit ittál
- **Hány kávét/teát ittál**, és mivel

- **Ébredés és lefekvés időpontja / Alvás minősége**
- **Első étkezés** – jó esetben ez a reggeli
- **Minden étkezésedhez írd fel az időpontot, mennyit és mit ettél** – ha szükséges azt is mi volt benne
- Ha számolnod kell a **szénhidrátot** /fehérjét... stb. akkor azt is **írd fel**
- **Hangulatod és energiaszinted az étkezések előtt és után**
- **Fizikai aktivitás / mozgás ideje és típusa**
- **Gyógyszerek, étrend-kiegészítők bevitelének időpontja és típusa**
- **Stressz, menstruációs ciklus állapota, egyéb tényezők**

*Sok mindent szükséges feljegyezni egy táplálkozási naplóba, de hidd el megéri.
Az elején mindenképpen! Ha jössz-mész dietetikushoz, nagy segítség mindenkinek!*

Sok sikert kívánok!
Fanny

MAI NAP: HANGULAT:
ÉBREDÉS IDŐPONTJA: ÁLLAPOT:

reggeli
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

tízórai
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

ebéd
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

uzsonna
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

vacsora
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

utóvacsora
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

FOLYADÉK: HANGULAT:
LEFEKVÉS IDŐPONTJA: ÁLLAPOT:

MEGJEGYZÉS:
.....
.....



MAI NAP: HANGULAT:
ÉBREDÉS IDŐPONTJA: ÁLLAPOT:

reggeli
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

tízórai
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

ebéd
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

uzsonna
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

vacsora
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

utóvacsora
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

FOLYADÉK: HANGULAT:
LEFEKVÉS IDŐPONTJA: ÁLLAPOT:

MEGJEGYZÉS:
.....
.....



MAI NAP: HANGULAT:
ÉBREDÉS IDŐPONTJA: ÁLLAPOT:

reggeli
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

tízórai
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

ebéd
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

uzsonna
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

vacsora
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

utóvacsora
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

FOLYADÉK: HANGULAT:
LEFEKVÉS IDŐPONTJA: ÁLLAPOT:

MEGJEGYZÉS:
.....
.....



MAI NAP: HANGULAT:
ÉBREDÉS IDŐPONTJA: ÁLLAPOT:

reggeli
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

tízórai
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

ebéd
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

uzsonna
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

vacsora
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

utóvacsora
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

FOLYADÉK: HANGULAT:
LEFEKVÉS IDŐPONTJA: ÁLLAPOT:

MEGJEGYZÉS:
.....
.....



MAI NAP: HANGULAT:
ÉBREDÉS IDŐPONTJA: ÁLLAPOT:

reggeli
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

tízórai
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

ebéd
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

uzsonna
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

vacsora
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

utóvacsora
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

FOLYADÉK: HANGULAT:
LEFEKVÉS IDŐPONTJA: ÁLLAPOT:

MEGJEGYZÉS:
.....



MAI NAP: HANGULAT:
ÉBREDÉS IDŐPONTJA: ÁLLAPOT:

reggeli
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

tízórai
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

ebéd
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

uzsonna
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

vacsora
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

utóvacsora
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

FOLYADÉK: HANGULAT:
LEFEKVÉS IDŐPONTJA: ÁLLAPOT:

MEGJEGYZÉS:
.....
.....



MAI NAP: HANGULAT:
ÉBREDÉS IDŐPONTJA: ÁLLAPOT:

reggeli
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

tízórai
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

ebéd
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

uzsonna
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

vacsora
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

utóvacsora
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....
.....

FOLYADÉK: HANGULAT:
LEFEKVÉS IDŐPONTJA: ÁLLAPOT:

MEGJEGYZÉS:
.....
.....



MAI NAP: HANGULAT:
ÉBREDÉS IDŐPONTJA: ÁLLAPOT:

reggeli
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

tízórai
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

ebéd
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

uzsonna
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

vacsora
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

utóvacsora
IDŐPONT:
SZÉNHIDRÁT(g):
MIT ETTEM:
.....
.....

FOLYADÉK: HANGULAT:
LEFEKVÉS IDŐPONTJA: ÁLLAPOT:

MEGJEGYZÉS:
.....
.....

