**יומן אכילה**

**הנחיות למילוי יומן אכילה:**

יש למלא באופן מפורט את המזונות שנצרכו במהלך 5 ימים ברצף לכל הפחות (מומלץ למלא אמצע שבוע וסופ"ש). בנוסף נא למלא תרופות ו/או תוספי תזונה במידה ורלוונטי.

הערה - יש להמשיך ולאכול אכילה ספונטנית מבלי "לחסוך" בכדי לקבל תמונה אמיתית לצורך חישוב הערכים התזונתיים וכן בכדי להכיר טוב יותר את הרגלי האכילה והצרכים.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| יום:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ תאריך:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | | | |
|  | **סוג המזון/השתיה** | **כמות** | **הערות** |
| 8:30 | ברנפלקס תלמה  חלב 1% שומן | 60 גרם  1 כוס | לפני אימון |
| 10:30 | תפוח | בינוני |  | אחרי האימון |
|  | בייגלה 5% שומן | חופן |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |