

---

## Háromnapos táplálkozási napló Kitöltési útmutató

1. Kérjük, adja meg **általános táplálkozási szokásait**, melyek segítik a táplálkozási szakembereket az táplálkozási napló pontosabb értékelésében!
2. A három nap közül **két**, nem egymást követő **hétköznap** és **egy hétvége** kitöltését kérjük a dátum megjelölésével.
3. Kérjük, minden étkezés esetében a lehető legpontosabban nevezze meg:
  - az **élelmiszer nevét** (márkanév, terméknév, zsírtartalom – pl. tejföl, tej, túró, sajt esetén –, fantázianév), abban az esetben, ha a termék hozzáadott vitamint, ásványi anyagot tartalmaz, melyet a csomagoláson feltüntetnek: pl. margarinok esetében + D-vitaminnal, kérjük, jelölje a termék neve mellett, hogy + D-vitaminnal.
  - az **étel nevét és elkészítési módját** (főzés, párolás, bő olajban sütés, sűrítési mód: rántás, habarás...), **helyét** (otthon készült vagy éttermi, közétkeztetésbeli stb.)
  - **adagnagyságot** (ehhez külön *útmutatót* adunk)
  - **az étkezés helyszínét** (étterem, büfé, otthon, menza, munkahelyi étterem, stb.).
4. Ne feledkezzen meg az elfogyasztott **folyadék**ról sem, gyümölcslé esetében kérjük feltüntetni annak fajtáját is (nektár, gyümölcslé, gyümölcsital) vagy a gyümölcstartalmát (12%, 100% stb.)!
5. Az **édesítés**hez használt cukorról, mézről és ezek mennyiségéről se feledkezzen meg (pl. tea, kávé, süteményre szórt porcukor). Amennyiben **édesítőszer**t, cukorhelyettesítőt használ, annak pontos nevét is kérjük feltüntetni, mivel egyes édesítőszernek energiát is szolgáltatnak (pl. nyírfacukor, szorbit, fruktóz).
6. Az ételkészítéskor felhasznált **zsiradék** (zsír, olaj, főző-, sütőmargarin, vaj) típusát kérjük minden esetben feltüntetni.
7. Szendvicsek, hidegkonyhai készítmények esetében felhasznált **kenőzsiradéknál** ügyeljen arra, hogy pontosan jelölje meg, hogy vaját vagy margarint használt-e, ill. milyen zsírtartalmú terméket választott és milyen vastagon kente (bőségesen, leheletvékonyan stb.)!
8. **Kenyér, péksütemény** esetében kérjük feltüntetni annak fajtáját, a szelet vastagságát, méretét (pl. 0,75 kg-os magvas kenyérből 1 közepes szelet).
9. Bármilyen elhanyagolhatónak is véli, mindig tüntesse fel a **nassolásokat**, étkezések között elrágcsált falatokat is!
10. Kérjük, tüntesse fel, hogy a napló kitöltésének hatására mennyire változtatta meg korábbi táplálkozási szokásait, illetve volt-e valamilyen eltérés a megszokottól (például vendégségben, nyaraláson volt stb.)!

---

## Mértékegységek a háromnapos táplálkozási napló kitöltéséhez

**Kérjük, az alábbi mértékegységek valamelyikében adja meg az elfogyasztott élelmiszerek, ételek, italok mennyiségét!**

**Folyadékok:** bögre, pohár, deciliter (dl, 1 liter=10 deciliter, 1 deciliter=100 ml)

**Joghurt, kefir:** pohár, doboz (grammban is, pl. 175 g-os, 150 g-os...)

**Levesek, főzelékek:** mélytányér, adag (1 normál éttermi adag): 1, 1/2

**Köreték (burgonya, rizs, tészta, galuska, párolt zöldség...):** adag (1 normál éttermi adag): 1, 1/2, 1/3

**Húsételek:** adag (1 normál éttermi adag), szelet (kis, közepes, nagy), darab

**Húskészítmény, felvágott, szalámiféle:** dkg, szelet (vékony, közepes, vastag)

**Friss saláta:** lapostányér, kistányér, doboz (elvitelre, kis, nagy)

**Savanyúság, befőtt:** kompótos tál, kistányér, db (pl. csemege-, kovászos uborkánál)

**Olajos magvak:** marék, zacskó (grammban)

**Margarin, vaj, vajkrém, túrókrém, körözött, májkrém...:** vékonyan, közepesen, vastagon kenve, doboznak mekkora hányada (pl. fél doboz májkrém)

**Kenyérfélék (fajta és súly megnevezésével, pl. 0,5 kg-os barnakenyérből):** fél vagy körbe szelet (szeletelt, csomagolt termék esetén darab)

**Péksütemények (kifli, zsemle..., pontos megnevezéssel, pl. vajás, tejes, korpás, magvas):** darab (db)

**Gyümölcsök, zöldségek (tisztított formában):** darab (kis, közepes, nagy), dkg

**Ketchup, mustár, majonéz, tejföl:** evőkanál (ek.), teáskanál (tk.)

**Cukor, méz:** evőkanál (ek.), teáskanál (tk.), kávéskanál (kk.)

### Édességek, desszertek:

⇒ cukrászsütemény: szelet, darab

⇒ házi sütemények: szelet (kis, közepes, nagy)

⇒ fagyalt: gombóc

⇒ keksz, aprósütemény: darab

⇒ csokoládé: tábla (grammban), szelet (kis, normál vagy extra méret), kocka

**1.Hétköznap Dátum:**

Az étkezés megnevezése, idopontja	Étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség, adagnagyság	Étkezés helyszíne	*márkanév, elkészítés módja
Reggeli, 7:00	barnakenyér (1 kg-osból)	a közepéből 1/2 szelet	otthon	Lipóti
	margarin, light	vékonyan kenve		Flora
	csirkemell sonka, füstölt	2 szelet		Sága
	tej, 1,5%-os	1 bögre		Mizo
	paradicsom	1 kisebb darab		nyers, sózva
Tízórai, 09:45	Nestea, zöldtea	1 üveg (5 dl)	büfé	Lipton
	müzliszelet, csokis	1 db (20 g)		Cerbona
Ebéd, 13:00	zöldborsóleves májgaluskával	1 mélytányér	menza	híg, sűrítés nélküli
	sült csirkemell	negyed mell		bőrrel együtt
	burgonyapüré	1 adag		tejjel, margarinna
	paradicsomsaláta	1 adag (salátás tál)		citromos, fokhagymás öntettel
	almás rétes	2 db		porcukorral megszórva
	ásványvíz, szénsavmentes	1 vizes pohár		
Uzsonna, 16:00	alma ital	2 dl	munkahelyen	Rauch
	Túró Rudi	epres, 30 g		Pöttyös
	alma	1 közepes darab		
Vacsora, 18:30	tejszínes-sonkás tészta	1 lapos tányér	otthon	Gyermelyi durumtészta, Milli főzőtejszín 20%-os, Sága csirkemellsonka, + Knorr tejszínes sonkás tészta alap
	citromos tea	1 bögre		1 kiskanál mézzel, citrommal

Életkor (év): ..... Nem:  férfi  nő  
Testtömeg (kg): ..... Testmagasság (cm): ..... Étrendkiegészítő:.....

## Általános táplálkozási szokások

### Tart-e valamilyen diétát?

- nem  
 cukorbeteg diéta  
 gluténmentes diéta  
 táplálékallergia, intolerancia diéta (kérjük nevezze meg:.....)  
 egyéb:..... diéta

### 1/ Milyen kenőzsiradékot használ általában kenyérkenéshez?

- margarin  light margarin  vaj  vajkrém  egyéb: .....

### 2/ Milyen tejfölt használ leggyakrabban az ételkészítéshez?

- 20%-os tejföl  12%-os tejföl  egyéb: .....

### 3/ Milyen tejet fogyaszt általában?

- 1,5%-os tej  2,8%-os tej  3,5%-os tej  egyéb: .....

### 4/ Milyen húst használ leggyakrabban az ételkészítéshez?

- baromfi  sertés  marha  egyéb: .....

### 5/ Milyen főzőzsiradékot használ általában az ételkészítéshez?

- növényi olaj  állati zsiradék  egyéb: .....

### 6/ Milyen üdítőt fogyaszt általában?

- kóla félék  light kóla félék  szörp  
 100%-os gyümölcslé  50% alatti gyümölcslé  egyéb: .....

### 7/ Teát, kávét általában mivel édesíti?

- cukor  méz  édesítőszer  egyéb: .....

### 8/ Milyen kenyeret/pékárut fogyaszt általában?

- fehér  félbarna  barna/teljes őrlésű/magvas  egyéb: .....

### 9/ Milyen felvágottat fogyaszt általában?

- sertés párizsi  baromfi párizsi  sertés sonka  
 baromfi sonka  egyéb: .....

### 10/ Milyen sajt-, túrókészítményt fogyaszt általában?

- zsíros  félzsíros  sovány/light  egyéb: .....

<b>1. Hétköznap</b>	<b>Dátum:</b>			
Étkezés megnevezése, időpontja	Elfogyasztott étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség, adagnagyság	Étkezés helyszíne	Márkanév, elkészítés módja

<b>2. Hétköznap</b>	<b>Dátum:</b>			
Étkezés megnevezése, időpontja	Elfogyasztott étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség, adagnagyság	Étkezés helyszíne	Márkanév, elkészítés módja

3. Hétvégi nap	Dátum:			
Étkezés megnevezése, időpontja	Elfogyasztott étel, ital, élelmiszer pontos megnevezése	Elfogyasztott mennyiség, adagnagyság	Étkezés helyszíne	Márkanév, elkészítés módja