

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ

használati útmutató



Örülünk, 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!*

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:



REJUVENMED

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:



REJUVENMED

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:



REJUVENMED

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:



REJUVENMED

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:



REJUVENMED

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:



REJUVENMED

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:



REJUVENMED

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:



REJUVENMED

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:



REJUVENMED