

24 h – Dietary Recall (Ανάκληση 24-ώρου)

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

Βασικές πληροφορίες

Προαιρετικές πληροφορίες

Ώρα	Είδος τροφής Τρόπος μαγειρέματος	Εμπορική ονομασία τροφίμου	Ποσότητα τροφίμου	Τόπος κατανάλωσης	Παράλληλες δραστηριότητες	Συνδαιτημόνες
Πρόγευμα						
Ενδιάμεσα						
Μεσημεριανό						
Απογευματινό						
Δείπνο						
Προ του ύπνου						

Υπάρχει κάτι ασυνήθιστο στη διατροφή σας σήμερα (π.χ. νηστεία, ειδική δίαιτα, γιορτή κλπ.) ?

.....

Συμπληρώματα διατροφής ? (περιγράψτε είδος, ποσότητα, συχνότητα)

.....

Συνολική πρόσληψη ΝΕΡΟΥ : Ζάχαρη : Κενώσεις :

Φυσική δραστηριότητα (είδος, ώρες) :