

PIERWSZA WIZYTA

Aby pierwsza wizyta była dla Ciebie jak najbardziej wartościowa, odpowiednio się do niej przygotuj.

Zabierz ze sobą:

- 1** AKTUALNE BADANIA:
 - MORFOLOGIA KRWI
 - GLUKOZA + INSULINA NA CZCZO
 - CHOLESTEROL, CHOLESTEROL HDL, CHOLESTEROL LDL, TRIGLICERYDY
 - AST, ALT,
 - MOCZNIK, KREATYNINA, GFR
 - KWAS MOCZOWY
 - TSH
- 2** LISTĘ CHORÓB I PRZYMOWANYCH LEKÓW/SUPLEMENTÓW
- 3** LISTĘ LUBIANYCH I NIELUBIANYCH PRODUKTÓW I POTRAW
- 4** ZAPISANY NA KARTCE DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY Z 3 DNI

PRZYKŁAD 1 DNIA DZIENNICZKA ŻYWIENIOWEGO

	PRODUKTY	ILOŚĆ	GODZINA
ŚNIADANIE	KANAPKI Z SZYNKĄ, MASŁEM I SEREM + KAWA Z MLEKIEM	2 KROMKI CHLEBA ŻYTNIEGO, 2 PASTRY SZYNKI, 2 PASTRY SERA, ŁYŻECZKA MASŁA PÓŁ KUBKA MLEKA 2%	8:30
II ŚNIADANIE	JABŁKO Z JOGURTEM	JOGURT NATURALNY 180G, ŚREDNIE JABŁKO	11:00
OBIAD	KOTLET Z ZIEMNIAKAMI I MIZERĄ + SOK POMARAŃCZOWY	PIERŚ Z KURCZAKA W PANIERCE, 3 ZIEMNIAKI, MISECZKA MIZERII ZE ŚMIETANĄ, SZKLANKA SOKU	15:00
KOLACJA	KANAPKI Z SZYNKĄ, MASŁEM, SEREM I OGÓRKIEM	2 KROMKI CHLEBA ŻYTNIEGO, 2 PASTRY SZYNKI, 2 PASTRY SERA, ŁYŻECZKA MASŁA. 2 OGÓRKI KISZONE	18:00
PODJDANIE	BATONIK, BANAN	1 ŚREDNI BANAN, PRINCE POLO XXL	19:30