DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

DATA …….

POSIŁEK	**GODZINA**	**POTRAWY, PRODUKTY, NAPOJE**	**ILOŚĆ** (talerz, szklanka, łyżka, garść)
Śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			
Inne posiłki			
Przekąski między posiłkami (wszystkie)			

Ilość szkl. Wody			
Ilość szkl. Herbaty i Kawy			
Ćwiczenia fizyczne (jakie, ile czasu)			
Uwagi			