

DZIENNICZEK ŻYWIENIA

Dzień 1, data:		
Posiłek	Godzina	Co i ile (w gramach/mililitrach)
Śniadanie		
Drugie śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		
Przekąski		
Napoje		

Dzień 2, data:		
Posiłek	Godzina	Co i ile (w gramach/mililitrach)
Śniadanie		
Drugie śniadanie		
Obiad		

Podwieczorek		
Kolacja		
Przekąski		
Napoje		

Dzień 3, data:		
Posiłek	Godzina	Co i ile (w gramach/mililitrach)
Śniadanie		
Drugie śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		
Przekąski		
Napoje		

Dzień 4, data:		
Posiłek	Godzina	Co i ile (w gramach/mililitrach)
Śniadanie		
Drugie śniadanie		
Obiad		
Podwieczorek		
Kolacja		
Przekąski		
Napoje		