

DZIENNIK ŻYWIENIOWY

Imię i nazwisko _____

Dzień 1

Data: _____

| Posiłek | Godzina | Szczegółowa zawartość posiłku |
|-----------------|---------|-------------------------------|
| ŚNIADANIE | | |
| II ŚNIADANIE | | |
| OBIAD | | |
| PODWIECZOREK | | |
| KOLACJA | | |
| Inne informacje | | |

Dzień 2

Data: _____

| Posiłek | Godzina | Szczegółowa zawartość posiłku |
|-----------------|---------|-------------------------------|
| ŚNIADANIE | | |
| II ŚNIADANIE | | |
| OBIAD | | |
| PODWIECZOREK | | |
| KOLACJA | | |
| Inne informacje | | |

Dzień 3 (dzień weekendowy)

Data: _____

| Posiłek | Godzina | Szczegółowa zawartość posiłku |
|-----------------|---------|-------------------------------|
| ŚNIADANIE | | |
| II ŚNIADANIE | | |
| OBIAD | | |
| PODWIECZOREK | | |
| KOLACJA | | |
| Inne informacje | | |