

Dzienniczek żywieniowy

Imię i nazwisko

Instrukcja wypełnienia:

- Przy każdym posiłku należy wpisać godzinę jego spożycia.
- Jeżeli posiłek nie został spożyty w drugą kolumnę nic nie wpisujemy.
- Należy wpisywać obok spożytych produktów ich masę lub miarę domową np. szklanka mleka, 3 kostki czekolady, dwie kromki itd.
- Nie zapominaj o wpisywaniu wypijanych napojów.

UWAGA: ten dzienniczek nie będzie w żaden sposób oceniany! Nie obawiaj się, wypełnij go szczerze. Posłuży jedynie do ułożenia planu adekwatnego do możliwości kulinarnych i czasowych.

Dzień pierwszy	
Data.....	
Śniadanie Godzina:.....	
II śniadanie Godzina:.....	
Obiad Godzina:.....	
Podwieczorek Godzina:.....	
Kolacja Godzina:.....	
Inne posiłki Godzina:.....	
Podjadanie między posiłkami	
Dzień drugi	
Data.....	
Śniadanie Godzina:.....	
II śniadanie Godzina:.....	
Obiad Godzina:.....	
Podwieczorek Godzina:.....	
Kolacja Godzina:.....	

Inne posiłki Godzina:.....	
Podjadanie między posiłkami	
Dzień trzeci	
Data.....	
Śniadanie Godzina:.....	
II śniadanie Godzina:.....	
Obiad Godzina:.....	
Podwieczorek Godzina:.....	
Kolacja Godzina:.....	
Inne posiłki Godzina:.....	
Podjadanie między posiłkami	