

# DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY



Imię i Nazwisko .....

DATA; DZIEŃ TYGODNIA	POSIŁEK	GODZINA SPOŻYWANEGO POSIŁKU	SKŁAD POSIŁKU ORAZ ILOŚĆ (w gramach, sztukach, miarach domowych)	ILOŚĆ NAPOJÓW (w mililitrach lub litrach)	UWAGI Jak się czujesz po spożyciu posiłku?