# DZIENNIK ŻYWIENIOWY

|  |  |
| --- | --- |
| **IMIĘ I NAZWISKO** | |
|  | |
| **POPROSZĘ O NAPISANIE 2 DNI POWSZEDNICH ORAZ 1 DNIA WEEKENDOWEGO (GODZINA POBUDKI, GODZINA SNU, GODZINY POSIŁKÓW, PRODUKTY W POSIŁKACH WRAZ Z GRAMATURĄ (standardową np. gram lub domową np. 1 kromka chleba)** | |
| **1 DZIEŃ POWSZEDNI** | |
| GODZINA POBUDKI | PRODUKTY |
| POSIŁEK I  GODZINA ................... |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| POSIŁEK II  GODZINA ................... |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| POSIŁEK III  GODZINA ................... |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| POSIŁEK IV  GODZINA ................... |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| POSIŁEK V  GODZINA ................... |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| GODZINA SNU |  |
| **2 DZIEŃ POWSZEDNI** | |
| GODZINA POBUDKI | PRODUKTY |
| POSIŁEK I  GODZINA ................... |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| POSIŁEK II  GODZINA ................... |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| POSIŁEK III  GODZINA ................... |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| POSIŁEK IV  GODZINA ................... |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| POSIŁEK V  GODZINA ................... |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| GODZINA SNU |  |
| **DZIEŃ WEEKENDOWY** | |
| GODZINA POBUDKI | PRODUKTY |
| POSIŁEK I  GODZINA ................... |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| POSIŁEK II  GODZINA ................... |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| POSIŁEK III  GODZINA ................... |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| POSIŁEK IV  GODZINA ................... |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| POSIŁEK V  GODZINA ................... |  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| GODZINA SNU |  |