

Wypełniając dzienniczek żywieniowy proszę uwzględnić ostatnie trzy kolejne dni. Proszę zanotować orientacyjną godzinę, skład oraz przybliżoną wielkość porcji posiłków. Te informacje mają na celu poznanie Państwa preferencji oraz zwyczajów żywieniowych.

Dzienniczek żywieniowy			
Dzień 1			
Godzina	Skład posiłku	Ilość zjedzonego posiłku	
Dzień 2			
Godzina	Skład pogilku	Ilość zjedzonego	
Godzina	Skład posiłku	posiłku	



• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
• • • • • • • •		
• • • • • • • •		
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •		
Dzień 3		
C - 1-i	Cl-l- 1:11	Ilość zjedzonego
Godzina	Skład posiłku	posiłku