

Imię i nazwisko: .....

## Dzienniczek żywieniowy:

Data:.....

Godzina wstania:.....

Godzina położenia się spać:.....

Godzina	Posiłek	Miejsce (np. dom, praca)	Skład posiłku (np. chleb żytni, masło, szynka drobiowa)	Miara (kromka, łyżka, szklanka, plastry, gramy)

Data:.....

Godzina wstania:.....

Godzina położenia się spać:.....

Godzina	Posiłek	Miejsce (np. dom, praca)	Skład posiłku (np. chleb żytni, masło, szynka drobiowa)	Miara (kromka, łyżka, szklanka, plastry, gramy)