

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Imię i nazwisko:

Data oraz dzień tygodnia:

Posiłek	Godzina	Skład posiłku (produkty i potrawy wraz z ilościami w gramach lub miarach kuchennych, np. łyżka, plaster, sztuka mała/średnia, szklanka)	Wypite płyny (wraz z ilościami w mililitrach lub miarach kuchennych)	Miejsce spożywania posiłku (dom, praca itp.)	Samopoczucie po posiłku (pobudzenie, senność, ochota na deser itp.)
Śniadanie					
II śniadanie					
Obiad					
Podwieczorek					
Kolacja					
Dodatkowe przekąski					