

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

PRZYKŁAD:

Godzina	Posiłek	Miejsce spożycia posiłku	Skład posiłku	Miara domowa lub gramatura	Uwagi po posiłku	Leki / Suplementy
	Aktywność fizyczna	Miejsce aktywności fizycznej	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trwania	Uwagi po aktywności fizycznej	
7:00	Pobudka					
7:05	Suplement					Rutinoscorbin -3 tabletki D-Vitum Forte 2000j.m. – 1 tabletki
7:15	Aktywność fizyczna	Park	Bieganie	40 min	Głód	
8: 40	Śniadanie	Dom	Bułka z dżemem: bułka kajzerka dżem truskawkowy masło Herbata czarna + cukier trzcinowy	1 szt. 1 łyżka 1/3 łyżeczki 2 łyżeczki		
11:30	II Śniadanie	Praca	Kawa czarna + cukrem Rogalik „7days” kokosowy	2 łyżeczki 2 szt.		
16:00	Obiad	Dom	Ziemniaki Kotlet mielony smażony Surówka żydowska „Lisner”	4 szt. 2 szt. 1 opakowanie	Ochota na słodkie	
17:00	Przekąska	Dom	Ptasie mleczko „Milka”	8 szt.		
20:00	Kolacja	Naleśnikarnia	Naleśnik „Trzy sery” + sos czosnkowy napój „Sprite”	1 szt. 1 porcja 1 puszka		
23:00	Spanie					

DATA:						Leki / Suplementy
Godzina	Posiłek	Miejsce spożycia posiłku	Skład posiłku	Miara domowa lub gramatura	Uwagi po posiłku	
Godzina	Aktywność fizyczna	Miejsce aktywności fizycznej	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trwania	Uwagi po aktywności fizycznej	

DATA:						Leki / Suplementy
Godzina	Posiłek	Miejsce spożycia posiłku	Skład posiłku	Miara domowa lub gramatura	Uwagi po posiłku	
Godzina	Aktywność fizyczna	Miejsce aktywności fizycznej	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trwania	Uwagi po aktywności fizycznej	

DATA:						Leki / Suplementy
Godzina	Posiłek	Miejsce spożycia posiłku	Skład posiłku	Miara domowa lub gramatura	Uwagi po posiłku	
Godzina	Aktywność fizyczna	Miejsce aktywności fizycznej	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trwania	Uwagi po aktywności fizycznej	

DATA:						Leki / Suplementy
Godzina	Posiłek	Miejsce spożycia posiłku	Skład posiłku	Miara domowa lub gramatura	Uwagi po posiłku	
Godzina	Aktywność fizyczna	Miejsce aktywności fizycznej	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trwania	Uwagi po aktywności fizycznej	