

DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA

Prosimy o rzetelne uzupełnienie dzienniczka. Dzienniczek powinien być spisywany min. przez 4 dni, ważne aby zawierał przynajmniej jeden dzień weekendowy. Powinien uwzględniać każdy posiłek, przekąskę oraz napoje spożywane w ciągu doby.

przykład uzupełnienia

DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA **DZIEŃ 1**, data: 12.10.2011, środa

godzina	posiłek	produkty	miara domowa
8:00	Śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Kajzerka • Masto • Ser żółty • Pomidor • Kawa • Mleko 	<ul style="list-style-type: none"> 2 sztuki 2 tyżeczki 2 plastry 1 mały 200 ml 50 ml
11:00	drugie śniadanie	<ul style="list-style-type: none"> • Kefir • Jabłko 	<ul style="list-style-type: none"> 150 ml 1 małe

DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA **DZIEŃ 1**, data:.....

godzina	posiłek	produkty	miara domowa
	śniadanie		
	drugie śniadanie		
	obiad		
	podwieczorek		
	kolacja		
	Przekąski: Suplementy (nazwa produktu i ilość spożyta w ciągu doby):		

DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA **DZIEŃ 2**, data:.....

godzina	posiłek	produkty	miara domowa
	śniadanie		
	drugie śniadanie		
	obiad		
	podwieczorek		
	kolacja		
	Przekąski: Suplementy (nazwa produktu i ilość spożyta w ciągu doby):		

DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA **DZIEŃ 3**, data:.....

godzina	posiłek	produkty	miara domowa
	śniadanie		
	drugie śniadanie		
	obiad		
	podwieczorek		
	kolacja		
	Przekąski: Suplementy (nazwa produktu i ilość spożyta w ciągu doby):		

DZIENNICZEK BIEŻĄCEGO SPOŻYCIA **DZIEŃ**data:.....

godzina	posiłek	produkty	miara domowa
	śniadanie		
	drugie śniadanie		
	obiad		
	podwieczorek		
	kolacja		
	Przekąski: Suplementy (nazwa produktu i ilość spożyta w ciągu doby):		