



Dzienniczek żywieniowy:

Proszę o wypełnienie poniższej tabeli wyszczególniającej co Państwo spożywają w ciągu typowego dnia tygodnia (przykładowe 3 dni), a także co w ciągu dnia wolnego od pracy/zajęć na uczelni itp. (przykładowe 3 dni). Proszę o podanie posiłków oraz płynów, godzinę ich spożywania i w miarę możliwości gramatury.

Dzień 1 - pracujący:

Rodzaj posiłku	Potrawy	Godzina	Gramatura
Śniadanie			
II Śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			



Dzień 2 - pracujący:

Rodzaj posiłku	Potrawy	Godzina	Gramatura
Śniadanie			
II Śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			



Dzień 3 - pracujący:

Rodzaj posiłku	Potrawy	Godzina	Gramatura
Śniadanie			
II Śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			



Dzień 1 wolny od pracy/zajęć/weekend:

Rodzaj posiłku	Potrawy	Godzina	Gramatura
Śniadanie			
II Śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			



Dzień 2 wolny od pracy/zajęć/weekend:

Rodzaj posiłku	Potrawy	Godzina	Gramatura
Śniadanie			
II Śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			



Dzień 3 wolny od pracy/zajęć/weekend:

Rodzaj posiłku	Potrawy	Godzina	Gramatura
Śniadanie			
II Śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			