



DZIENNICZEK

Żywnościowy

Rodzaj posiłku	Godzina posiłku	Skład posiłku/sposób przyrządzenia posiłku	Sytość (skala 1-5)	Dolegliwości
Śniadanie				
II śniadanie				
Obiad				
Podwieczorek				
Kolacja				
Nawodnienie				
Aktywność fizyczna				
Uwagi				