



DZIENNICZEK

Żywnościowy

Rodzaj posiłku	Godzina posiłku	Skład posiłku/sposób przyrządzenia posiłku	Sytość (skala 1-5)	Dolegliwości
Śniadanie	8:30	Owsianka z owocami (pół szklanki płatków owsianych banan, jogurt naturalny 200 g, łyżka płatków migdałowych)	4	Wzdęcia po ok 1 h po posiłku
II śniadanie	11:00	Baton zbożowy muesli	3	Senność po ok 1h po posiłku
Obiad	14:00	Makaron pełnoziarnisty z warzywami i kurczakiem (ok. 1 szklanka makaronu, cukinia, papryka, cebula, oliwa z oliwek, czosnek, pół piersi z kurczaka podsmażonej na oliwie z przyprawami),	5	Uczucie ciężkości po zjedzeniu posiłku
Podwieczorek	17:00	Banan	3	Brak
Kolacja	19:30	2 tosty z serem i szynką, pomidor	4	Brak
Nawodnienie	1 x kawa z mlekiem 2%, 2 x herbata, sok pomidorowy, 2 szklanki wody z cytryną			
Aktywność fizyczna	Spacer – ok 30 min, średnie tempo			
Uwagi				