



**IMIĘ I NAZWISKO:**

Wypełnienie poniższego dziennika żywieniowego jest niezbędne do oceny Twojego stanu odżywienia.

Proszę o jego dokładne, rzetelne uzupełnienie.

Uzupełniaj dziennik przez 3 dni (2 dni powszednie i 1 wolny od pracy).

Uwzględnij każdą zjedzoną potrawę i produkt, określając wielkość porcji (np. 1 kromka chleba, 2 plastry sera, 1 banan, 1 szklanka mleka, 2 łyżki pestek z dynii, garść orzechów, 3 ciastka, 4 kostki czekolady, itp).

Pamiętaj o wypijanych płynach, jeśli je słodzisz - podaj ilość łyżek cukru/ksylitolu/słodzika, itp.

**DZIEŃ PIERWSZY**

POSIŁEK	OPIS POSIŁKU/PRODUKTU	WIELKOŚĆ PORCJI
<b>ŚNIADANIE</b> Godzina:		
<b>II ŚNIADANIE</b> Godzina:		
<b>OBIAD</b> Godzina:		
<b>PODWIECZOREK</b> Godzina:		
<b>KOLACJA</b> Godzina:		
<b>PODJDANIE POMIĘDZY POSIŁKAMI</b> Godzina:		
<b>WYPIJANE PŁYNY</b>		



**DZIEŃ DRUGI**

<b>POSIŁEK</b>	<b>OPIS POSIŁKU/PRODUKTU</b>	<b>WIELKOŚĆ PORCJI</b>
<b>ŚNIADANIE</b> Godzina:		
<b>II ŚNIADANIE</b> Godzina:		
<b>OBIAD</b> Godzina:		
<b>PODWIECZOREK</b> Godzina:		
<b>KOLACJA</b> Godzina:		
<b>PODJADANIE POMIĘDZY POSIŁKAMI</b> Godzina:		
<b>WYPIJANE PŁYNY</b>		

**DZIEŃ TRZECI**



<b>POSIŁEK</b>	<b>OPIS POSIŁKU/PRODUKTU</b>	<b>WIELKOŚĆ PORCJI</b>
<b>ŚNIADANIE</b> Godzina:		
<b>II ŚNIADANIE</b> Godzina:		
<b>OBIAD</b> Godzina:		
<b>PODWIECZOREK</b> Godzina:		
<b>KOLACJA</b> Godzina:		
<b>PODJADANIE POMIĘDZY POSIŁKAMI</b> Godzina:		
<b>WYPIJANE PŁYNY</b>		