**Dzienniczek żywieniowy – dzień 1**

**Data:**

**Dzień tygodnia:**

...............................................................

Imię i nazwisko

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Godzina i miejsce posiłku** | **Skład posiłku** | **Ilość** | **Uwagi**  **(np. opis samopoczucia „zgaga”, „silny głód”** |
|  |  |  |  |
| Godzina pobudki:.............. Czas pracy:................... Godzina pójścia spać:................ Aktywność fizyczna:..................................................... | | | |

**Dzienniczek żywieniowy – dzień 2**

**Data:**

**Dzień tygodnia:**

...............................................................

Imię i nazwisko

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Godzina i miejsce posiłku** | **Skład posiłku** | **Ilość** | **Uwagi**  **(np. opis samopoczucia „zgaga”, „silny głód”** |
|  |  |  |  |
| Godzina pobudki:.............. Czas pracy:................... Godzina pójścia spać:................ Aktywność fizyczna:..................................................... | | | |

**Dzienniczek żywieniowy – dzień 3**

**Data:**

**Dzień tygodnia:**

...............................................................

Imię i nazwisko

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Godzina i miejsce posiłku** | **Skład posiłku** | **Ilość** | **Uwagi**  **(np. opis samopoczucia „zgaga”, „silny głód”** |
|  |  |  |  |
| Godzina pobudki:.............. Czas pracy:................... Godzina pójścia spać:................ Aktywność fizyczna:..................................................... | | | |