

Dziennik żywienia

Nie upiększaj swojej diety. Wypełniaj tak jak jest, a nie tak jak powinno być. Nie oszukuj swojego procesu terapii.

Do tabeli możesz dopisać dodatkowe informacje jeśli chcesz coś zawrzeć.

Dzień I Data:				
Godzina	Dodatkowe informacje	Ilość + potrawa/produkt	Objawy / uwagi	Miejsce spożywania

Dzień II Data:				
<i>Godzina</i>	<i>Dodatkowe informacje</i>	<i>Ilość + potrawa/produkt</i>	<i>Objawy / uwagi</i>	<i>Miejsce spożywania</i>

--	--	--	--	--

Dzień III Data:				
<i>Godzina</i>	<i>Dodatkowe informacje</i>	<i>Ilość + potrawa/produkt</i>	<i>Objawy / uwagi</i>	<i>Miejsce spożywania</i>

Dzień IV Data:				
<i>Godzina</i>	<i>Dodatkowe informacje</i>	<i>Ilość + potrawa/produkt</i>	<i>Objawy / uwagi</i>	<i>Miejsce spożywania</i>

Dzień V Data:				
<i>Godzina</i>	<i>Dodatkowe informacje</i>	<i>Ilość + potrawa/produkt</i>	<i>Objawy / uwagi</i>	<i>Miejsce spożywania</i>

Dzień VI Data:				
<i>Godzina</i>	<i>Dodatkowe informacje</i>	<i>Ilość + potrawa/produkt</i>	<i>Objawy / uwagi</i>	<i>Miejsce spożywania</i>

Dzień VII Data:				
Godzina	Dodatkowe informacje	Ilość + potrawa/produkt	Objawy / uwagi	Miejsce spożywania
