

Dzienniczek żywieniowy

Proszę o wypełnienie dzienniczka:

- ✓ przez 3 dni w tygodniu (w tym 2 dni pracy i 1 dzień wolny od pracy),
- ✓ uwzględniając wszystkie zjedzone potrawy i produkty i ich gramaturę (lub miary domowe),
- ✓ uwzględniając wszystkie wypite płyny w ciągu dnia,
- ✓ uwzględniając wszystkie suplementy przyjęte danego dnia (nazwa suplementu oraz przyjęta dawka).

Dzień 1

dzień tygodnia: _____

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość w g/ml lub w miarach domowych
---------	---------	---------------	---

--	--	--	--

Ilość wody wypitej w ciągu dnia: _____

Suplementy: _____

Dzień 2

dzień tygodnia: _____

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość w g/ml lub w miarach domowych
---------	---------	---------------	---

--	--	--	--

Ilość wody wypitej w ciągu dnia: _____

Suplementy: _____

Dzień 3

dzień tygodnia: _____

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość w g/ml lub w miarach domowych
---------	---------	---------------	---

--	--	--	--

Ilość wody wypitej w ciągu dnia: _____

Suplementy: _____