

# Dziennik żywieniowy

Imię i nazwisko

Data

| Godzina | Posiłek | Skład posiłku | Ilość:<br>miara domowa/waga/sztuk | Samopoczucie<br>po posiłku |
|---------|---------|---------------|-----------------------------------|----------------------------|
|         |         |               |                                   |                            |
|         |         |               |                                   |                            |
|         |         |               |                                   |                            |
|         |         |               |                                   |                            |
|         |         |               |                                   |                            |
|         |         |               |                                   |                            |
|         |         |               |                                   |                            |
|         |         |               |                                   |                            |
|         |         |               |                                   |                            |

