Dzienniczek żywieniowy

Bardzo proszę o dokładne odnotowanie **wszystkich spożytych posiłków i produktów spożywczych (w tym pojadanie!)** oraz ich ilości. Mogą być wyrażone w gramach lub w miarach domowych np. łyżeczka masła, szklanka mleka, talerz zupy. Im dokładniej stworzona zostanie taka lista tym lepiej będę mogła dobrać plan żywieniowy. Proszę opisać takie dni, które obrazują rzeczywisty sposób odżywiania..

Dzień powszedni

Godzina pobudki:

Godzina	Produkt spożywczy (posiłki główne lub pojadanie) / Napoje	Ilość

Godzina zaśnięcia:

Weekend

Godzina pobudki:

Godzina	Produkt spożywczy	Ilość

Godzina zaśnięcia: