

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Data:		
POSIŁEK	OPIS POSIŁKÓW	WIELKOŚĆ PORCJI (masa produktów, miary domowe)
PRZYKŁAD: ŚNIADANIE 7:00 (DOM)	Płatki owsiane Jogurt naturalny 2% Banan Kawa z mlekiem bez cukru	5 łyżek 1 kubek (180 g) 1 sztuka 1 kubek (250 ml)
ŚNIADANIE Godzina: Miejsce:		
II ŚNIADANIE Godzina: Miejsce:		
OBIAD Godzina: Miejsce:		
PODWIECZOREK Godzina: Miejsce:		
KOLACJA Godzina: Miejsce:		
PODJADANIE Miejsce:		

NAPOJE W CIĄGU DNIA:

Ilość spożytej wody (l)?

Inne napoje: