

# DZIENNIK ŻYWIENIOWY

## PRZYKŁAD

GODZINA:	CZYNNOŚĆ:	TUTAJ OPISZ CO I ILE ZOSTAŁO SPOŻYTE LUB OPISZ CO TO BYŁA ZA CZYNNOŚĆ:	UWAGI:
6:30	Pobudka	Dobry był sen brak przebudzeni w nocy	7 godzin snu
7:30	Śniadanie	Płatki owsiane górskie 3 łyżki zalane mlekiem 3,2% tłuszczu w ilości 300ml	Zalane po wstaniu gorącym mlekiem namakały 15 minut
11:30	Drugie śniadanie	Kawa 200ml czarna z ekspresu plus drożdżówka z marmoladą.	drożdżówka z Lidla
13:00	Picie	Coca Cola ZERO 500ml	
15:00	Obiad	Kotlet mielony 200gr z ziemniakami 150gr i buraczkami 150gr + kubek kompotu truskawkowego 300ml	Na stołówce w pracy (najlepiej zapytać o wielkość porcji)
16:00	Picie	Woda Muszynianka 250ml	Gazowana
17:00	Przekąska	Woda Muszynianka 250ml	Gazowana
17:20	Przekąska	Baton keto pełnoziarnisty	Z biedronki nazwa jakaś tam
18:00	Picie	Woda Muszynianka 250ml	Gazowana
19:00	Podwieczorek	2 kieliszki wina wytrawnego plus 100gr sera pleśniowego	Tak ok pół butelki 700ml
20:00	Przekąska	paczka orzeszków ziemnych Feliks 200gr	Do TV
22:30	Idę spać		

# DZIENNIK ŻYWIENIOWY

GODZINA:	CZYNNOŚĆ:	TUTAJ OPISZ CO I ILE ZOSTAŁO SPOŻYTE LUB OPISZ CO TO BYŁA ZA CZYNNOŚĆ:	UWAGI:

# DZIENNIK ŻYWIENIOWY

GODZINA:	CZYNNOŚĆ:	TUTAJ OPISZ CO I ILE ZOSTAŁO SPOŻYTE LUB OPISZ CO TO BYŁA ZA CZYNNOŚĆ:	UWAGI:

# DZIENNIK ŻYWIENIOWY

GODZINA:	CZYNNOŚĆ:	TUTAJ OPISZ CO I ILE ZOSTAŁO SPOŻYTE LUB OPISZ CO TO BYŁA ZA CZYNNOŚĆ:	UWAGI:

# DZIENNIK ŻYWIENIOWY

GODZINA:	CZYNNOŚĆ:	TUTAJ OPISZ CO I ILE ZOSTAŁO SPOŻYTE LUB OPISZ CO TO BYŁA ZA CZYNNOŚĆ:	UWAGI:

[illegible]