

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

	DZIEŃ 1	DZIEŃ 2	DZIEŃ 3
I POSIŁEK GODZINA:			
II POSIŁEK GODZINA:			
III POSIŁEK GODZINA:			
IV POSIŁEK GODZINA:			-
V POSIŁEK GODZINA:			
PODJADANIE WODA INNE PŁYNY			

Instrukcja:

Staraj się zapisywać produkty po każdym spożytym posiłku, nawet najmniejszym (1 plasterek szynki, czy kostka czekolady).

Jak najdokładniej opisuj potrawy: uwzględniaj wszystkie składniki posiłku oraz ich rodzaj, np. chleb (pszenny, pełnoziarnisty).

Podawaj dokładne ilości: miary domowe (np. 3 łyżki lub szklanka mąki) lub dokładką gramaturę (np. 200 g mleka)

