
DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Przykładowy dzień

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość (miara domowa/ waga/ szt.)	Samopoczucie po posiłku
8:00	Śniadanie	Chleb pszenny Masło Szynka wieprzowa	3 kromki łyżeczka 4 plastry	
10:00	Kawa	Kawa Cukier Mleko	Kubek 2 łyżeczki ¼ szklanki	Pobudzenie
12:00	Przekąska	Drożdżówka	1 szt.	Senność
17:00	Obiad	Pieczona karkówka Ryż brązowy Surówka z kapusty kiszzonej, marchewki i pora	150g ½ woreczka 100g	Ciężkość na żołądku

Dzień 1

Godzina	Posiłek	Skład posiłku	Ilość (miara domowa/ waga/ szt.)	Samopoczucie po posiłku

