Dzienniczek żywieniowy

Data/dzień: **Pobudka:**
Praca (godz.): **Spanie:**

Godzina	Posiłek Aktywność fizyczna	Miejsce spożywania posiłku Miejsce aktywnośći fizycznej	Skład posiłku *(gramatura, sposób przygotowania)* Rodzaj aktywności fizycznej *(czas, intensywność)*	Uwagi po posiłku Uwagi do aktywności fizycznej