

DZIENNICZEK ŻYWIENIA

W TABELI NALEŻY WPISYWAĆ GODZINY I SKŁADNIKI POSIŁKÓW

	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
ŚNIADANIE							
DRUGIE ŚNIADANIE							
LUNCH							
PODWIECZOREK							
KOLACJA							
PRZED SNEM							



WORLD
POLSKA



	PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK	PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA
POBUDKA I PÓJŚCIE SPAĆ (GODZINA)							
SUPLEMENTY DIETY (GODZINA I ILOŚĆ)							
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA (CZAS TRWANIA I INTENSYWNOŚĆ)							
WYPRÓŻNIENIA (GODZINA, ILOŚĆ, EWENTUALNE DOLEGLIWOŚCI)							
INNE UWAGI							



WORLD
POLSKA

