**DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY** Nazwisko i Imię ………………………………………………………………………………………………………………

data…………………….dzień tygodnia………………Pora wstania godz:……………Pora pójścia spać godz…………… Ilość godzin snu……..Praca w godz………………...........

Aktywność fizyczna (jaka? w jakich godzinach?)…………………………………………………

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Godzina posiłku | Nazwa posiłku/przekąska | Miejsce posiłku |  Skład | Gramatura/miara domowa | Emocje? Głód? Apetyt? Samopoczucie po posiłku? Inne uwagi. |
|  |  |  |  |  |  |

data…………………….dzień tygodnia………………Pora wstania godz:……………Pora pójścia spać godz…………… Ilość godzin snu……..Praca w godz………………...........

Aktywność fizyczna (jaka? w jakich godzinach?)…………………………………………………

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Godzina posiłku | Nazwa posiłku/przekąska | Miejsce posiłku |  Skład | Gramatura/miara domowa | Emocje, czas posiłku, inne uwagi |
|  |  |  |  |  |  |

data…………………….dzień tygodnia………………Pora wstania godz:……………Pora pójścia spać godz…………… Ilość godzin snu……..Praca w godz………………...........

Aktywność fizyczna (jaka? w jakich godzinach?)…………………………………………………

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Godzina posiłku | Nazwa posiłku/przekąska | Miejsce posiłku |  Skład | Gramatura/miara domowa | Emocje, czas posiłku, inne uwagi |
|  |  |  |  |  |  |