Dzienniczek żywieniowy

Dzień 1				
Godzina	**Posiłek** (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja)	**Produkt/potrawa**	**Ilość** (gramy, szklanki, łyżeczki, łyżki itp.)	**Miejsce spożywania posiłku** (dom/praca/ szkoła)

Dzień 2				
Godzina	**Posiłek** (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja)	**Produkt/potrawa**	**Ilość** (gramy, szklanki, łyżeczki, łyżki itp.)	**Miejsce spożywania posiłku** (dom/praca/ szkoła)

Dzień weekendowy				
Godzina	**Posiłek** (śniadanie, II śniadanie, obiad, podwieczorek, kolacja)	**Produkt/potrawa**	**Ilość** (gramy, szklanki, łyżeczki, łyżki itp.)	**Miejsce spożywania posiłku** (dom/praca/ szkoła)