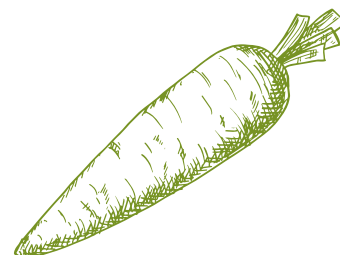
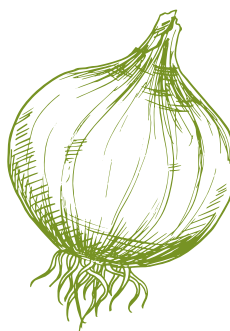
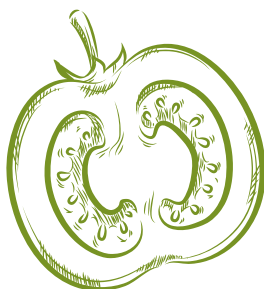
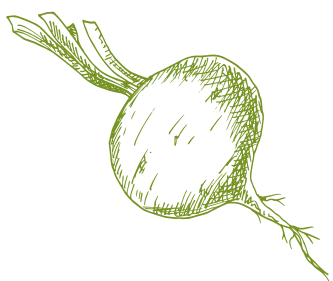


# *Dzienniczek żywniowy*



# JAK ZACZAĆ?

*W tabelach zapisz:*

**WSZYSTKIE  
SPOŻYWANE  
W CIĄGU DNIA**

- **PÓTRAWY**
- **PRODUKTY**

**ILE PŁYNÓW  
(HERBATY,  
WODY, KAWY,  
NAPOJÓW,  
ITD.)  
UDAŁO CI SIĘ  
WYPIĆ**

**UZUPEŁNIJ  
MINIMUM TRZY  
DNI - IM  
DŁUŻEJ  
BĘDZIESZ  
ZAPISYWAĆ  
TYM LEPIEJ**

**OCEŃ SWOJE  
SAMOPOCZUCIE  
PO POSIŁKU**








**UWZGLĘDNIJ  
GRAMATURĘ  
I SKŁAD  
POSIŁKÓW**

**ZAPISZ GODZINĘ  
I MIEJSCE  
SPOŻYCIA  
POSIŁKU**

*Pamiętaj... im dokładniej uzupełnisz dzienniczek tym lepiej uda się nam poznać Twoje nawyki i potrzeby!*

# Planner posiłków

TYDZIEŃ: \_\_\_\_\_

	śniadanie	II śniadanie	obiad
PON			
WT			
SR			
CZW			
PT			
SOB			
ND			

NOTATKI:



---

---

---








---

---

---

# Planner posiłków

TYDZIEŃ: \_\_\_\_\_

	podwieczorek	kolacja	przekąski
PON			
WT			
SR			
CZW			
PT			
SOB			
ND			

NOTATKI:

\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_