**DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY(4 dni) do wypełnienia**

**Imię i nazwisko:** ………………………………………………………………………………..

**Dzień i data: …………………………………………..**

**Aktywność fizyczna(jeśli wystąpiła)jaka, w jakich godzinach: …………………………..**

**Praca od – do : ……………………………………….**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Posiłek/ godzina** | **Produkt/ potrawa/ napój/ preparat** | **Gramatura/miara kuchenna** |

**Dzień i data: …………………………………………..**

**Aktywność fizyczna(jeśli wystąpiła)jaka, w jakich godzinach: …………………………..**

**Praca od – do : ……………………………………….**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Posiłek/ godzina** | **Produkt/ potrawa/ napój/ preparat** | **Gramatura/miara kuchenna** |

**Dzień i data: …………………………………………..**

**Aktywność fizyczna(jeśli wystąpiła)jaka, w jakich godzinach: …………………………..**

**Praca od – do : ……………………………………….**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Posiłek/ godzina** | **Produkt/ potrawa/ napój/ preparat** | **Gramatura/miara kuchenna** |

**Dzień i data: …………………………………………..**

**Aktywność fizyczna(jeśli wystąpiła)jaka, w jakich godzinach: …………………………..**

**Praca od – do : ……………………………………….**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Posiłek/ godzina** | **Produkt/ potrawa/ napój/ preparat** | **Gramatura/miara kuchenna** |