

D Z I E N N I C Z E K Ż Y W I E N I O W Y

Wypełniaj wydrukowany dzienniczek przez minimum 3 dni
(najlepiej dwa dni w tygodniu i jeden dzień weekendowy)

przykładowy wpis

posiłek 1 - godzina 9:32

2 kromki chleba pszennego, łyżeczka masła, 2 liście sałaty,
4 plastry polędwicy sopockiej, ogórek konserwowy, sól, pieprz
do picia kawa z łyżeczką cukru i mlekiem 3,2%, witamina D₃

posiłek 2 - godzina 14:52

2 kotlety schabowe smażone na oleju, 5 ziemniaków, porcja mizerii (ogórek+śmietana+sól)
do picia szklanka soku pomarańczowego

emocje: po zjedzeniu obiadu miałam od razu ochotę na coś słodkiego i zjadłam 3 ciastka
kokosanki, myślę, że to może być przez stres w pracy

Uwaga:

jeśli używasz wagi kuchennej to możesz dodać
gramaturę do produktów

wpisz do dzienniczka przyjmowane leki i suplementy

możesz dodać notatkę opisującą emocje jakie
towarzyszyły Ci przed, podczas lub po posiłku

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

DZIEŃ 1

posiłek 1

posiłek 2

posiłek 3

posiłek 4

posiłek 5

posiłek 6

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

DZIEŃ 2

posiłek 1

posiłek 2

posiłek 3

posiłek 4

posiłek 5

posiłek 6

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

DZIEŃ 3

posiłek 1

posiłek 2

posiłek 3

posiłek 4

posiłek 5

posiłek 6