

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY – przykład

Posiłek	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<u>Śniadanie</u>	3 kromki chleba żytniego z masłem, szynką, serem żółtym, ketchupem	<p><u>Zasady wypełnienia dzienniczka żywieniowego:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapisuj wszystko co jesz na bieżąco (nie pod koniec dnia). 2. Bądź szczery / szczera. Dzienniczek nie musi być idealny, tylko prawdziwy. 3. Nie jedz inaczej niż zwykle. Dzienniczek ma odzwierciedlać Twoją dotychczasową dietę. 4. Wypełnij 3 dni dzienniczka (w tym 1 weekend). 5. Postaraj się wypisać godziny spożywania posiłków. 					
<u>II śniadanie</u>	3 krówki cukierki						
<u>Obiad</u>	3 duże ziemniaki, kotlet schabowy w panierce, surówka z czerwonej kapusty						
<u>Podwieczorek</u>	brak						
<u>Kolacja</u>	Jajecznica z trzech jaj smażona na oliwie, 3 kromki chleba z masłem, pomidor						
<u>INNE</u>	Podjadanie chipsów : 1/2 paczki						

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Posiłek	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
<u>Śniadanie</u>							
<u>II śniadanie</u>							
<u>Obiad</u>							
<u>Podwieczorek</u>							
<u>Kolacja</u>							
<u>INNE</u>							