DZIENNIK ŻYWIENIOWY

Dzienniczek żywieniowy służy do bieżącego notowania spożywanych produktów i potraw. Pomoże w ocenie Twojego dotychczasowego sposobu żywienia i wskazaniu ewentualnych błędów żywieniowych.
Dzienniczek obejmuje min. 3 dni: jeden weekendowy i dwa dni powszednie. Proszę o rzetelne i szczere notowanie wszystkich spożytych pokarmów i wypitych płynów, uwzględniając zarówno posiłki główne jak i przekąski, wraz z godziną i miarą domową.

Godzina	Posiłek	Skład posiłku - produkty	Ilość (g., szt., talerz, szklanka)