

## DZIENNICZEK POSIŁKOWY

DZIEŃ:

DATA:

POSIŁEK	PRODUKTY	ILOŚĆ	UWAGI
PIERWSZY POSIŁEK godzina posiłku: _____			
DRUGI POSIŁEK godzina posiłku: _____			
TRZECI POSIŁEK godzina posiłku: _____			
CZWARTY POSIŁEK godzina posiłku: _____			
PIĄTY POSIŁEK godzina posiłku: _____			

### PŁYNY

RODZAJ

ILOŚĆ

## DZIENNICZEK POSIŁKOWY

IMIĘ I NAZWISKO

DOCTOR DSL 


### INSTRUKCJA WYPEŁNIANIA DZIENNICZKA POSIŁKOWEGO

WPISUJ REGULARNIE GODZINĘ POSIŁKU, RODZAJ I ILOŚĆ.  
POMOŻE CI TO UŚWIADOMIĆ SOBIE JAK WYGLĄDA  
TWÓJ WZORZEC ODŻYWIANIA, ZAPLANOWAĆ  
I KONTROLOWAĆ PRZYJMOWANIE POSIŁKÓW.

## DZIENNICZEK POSIŁKOWY

DZIEŃ:

DATA:

POSIŁEK	PRODUKTY	ILOŚĆ	UWAGI
PIERWSZY POSIŁEK godzina posiłku: _____			
DRUGI POSIŁEK godzina posiłku: _____			
TRZECI POSIŁEK godzina posiłku: _____			
CZWARTY POSIŁEK godzina posiłku: _____			
PIĄTY POSIŁEK godzina posiłku: _____			

### PŁYNY


RODZAJ

ILOŚĆ

## DZIENNICZEK POSIŁKOWY

DZIEŃ:

DATA:

POSIŁEK	PRODUKTY	ILOŚĆ	UWAGI
PIERWSZY POSIŁEK godzina posiłku: _____			
DRUGI POSIŁEK godzina posiłku: _____			
TRZECI POSIŁEK godzina posiłku: _____			
CZWARTY POSIŁEK godzina posiłku: _____			
PIĄTY POSIŁEK godzina posiłku: _____			

### PŁYNY

RODZAJ

ILOŚĆ