**DZIENNIK ŻYWIENIA**

*przykład* [możesz również zaznaczać p**ełnowartościowe białko** w posiłku aby kontrolować jego spożycie]

DATA

Posiłek 1 ….ŚNIADANIE ….. (produkty, miary kuchenne, płyny)

|  |
| --- |
| 2 kromki chleba mieszanego z małą ilością masła **domowa pieczeń z indyka 4 plastry,** 2 liście sałaty i plastry pomidora herbata zielona szklanka  |

DATA …............. MASA CIAŁA NA CZCZO ….................

Posiłek …...................................................

|  |
| --- |
|  |

DATA

Posiłek …...................................................

|  |
| --- |
|  |

DATA

Posiłek …...................................................

|  |
| --- |
|  |

DATA

Posiłek …...................................................

|  |
| --- |
|  |