***Dzienniczek żywienia***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Posiłek** | **godzina** | **Opis (co? ilość?)** |
| **Śniadanie** |  |  |
| **Lunch** |  |  |
| **Obiad** |  |  |
| **Podwieczorek** |  |  |
| **Kolacja** |  |  |
| **Przekąski** |  |  |

**Ilość wypijanej wody:**

**Inne napoje (kawa/herbata/soki):**