



Dzienniczek spożycia

	I posiłek (godzina, z czego się składał, proszę opisać jak najdokładniej)	II posiłek (godzina, z czego się składał, proszę opisać jak najdokładniej)	III posiłek (godzina, z czego się składał, proszę opisać jak najdokładniej)	IV posiłek (godzina, z czego się składał, proszę opisać jak najdokładniej)	V posiłek (godzina, z czego się składał, proszę opisać jak najdokładniej)	Dojądanie(kiedy, co, ile)
Przykład	7:00 Bułka pszenna z masłem i dżemem Bułka pszenna 90 gram, 2 łyżeczki masła, 2 łyżeczki dżemu truskawkowego	12:00 Wafelek czekoladowy Grzesiek 120 gram	15:00 Kurczak pieczony z ziemniakami, fasolka szparagowa Filet z kurczaka 200 gram (olej rzepakowy 15ml, sól, pieprz), Ziemniaki na wodzie 300 gram, Fasolka szparagowa na wodzie 200 gram	19:00 Kanapki z serem 2 kromki chleba pszenne, 2 łyżeczki masła, 2 plastry sera żółtego	Woda = 2litry dziennie	
Dzień 1						

Dzień 2						
Dzień 3						