



# ZIELONA PORADNIA

Dzienniczek spożycia - Natalia Bruś-Jeziarska

| <b>I posiłek</b><br>(godzina, z czego się składał, proszę opisać jak najdokładniej)                                                             | <b>II posiłek</b><br>(godzina, z czego się składał, proszę opisać jak najdokładniej) | <b>III posiłek</b><br>(godzina, z czego się składał, proszę opisać jak najdokładniej)                                                                                                                  | <b>IV posiłek</b><br>(godzina, z czego się składał, proszę opisać jak najdokładniej)    | <b>V posiłek</b><br>(godzina, z czego się składał, proszę opisać jak najdokładniej) |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Przykład</b><br><br>7:00<br>Bułka pszenna z masłem i dżemem<br>Bułka pszenna 90 gram,<br>2 łyżeczki masła,<br>2 łyżeczki dżemu truskawkowego | 12:00<br>Wafelek czekoladowy<br>Grzesiek 120 gram                                    | 15:00<br>Kurczak pieczony z ziemniakami, fasolka szparagowa<br>Filet z kurczaka 200 gram (olej rzepakowy 15ml, sól, pieprz),<br>Ziemniaki na wodzie 300 gram,<br>Fasolka szparagowa na wodzie 200 gram | 19:00<br>Kanapki z serem 2 kromki chleba pszennego,<br>2 łyżeczki masła, 2 plastry sera | <b>Woda: 2litry<br/>dziennie<br/>Podjadanie: np.<br/>zdarza się</b>                 |
| <b>Dzień 1</b>                                                                                                                                  |                                                                                      |                                                                                                                                                                                                        |                                                                                         | <b>Woda:<br/>Podjadanie:</b>                                                        |

|         |  |  |  |                      |
|---------|--|--|--|----------------------|
| Dzień 2 |  |  |  | Woda:<br>Podjadanie: |
| Dzień 3 |  |  |  | Woda:<br>Podjadanie: |



**ZIELONA PORADNIA**

Dzienniczek spożycia - Natalia Bruś-Jezińska