

DZIENNICZEK POSIŁKÓW

DATA

WAGA

WZROST

I posiłek

GODZ:

II posiłek

GODZ:

III posiłek

GODZ:

IV posiłek

GODZ:

V posiłek

GODZ:

INNE

Woda
- 8 porcji
po 250 ml

Aktywność
fizyczna

W moim
dzisiejszym menu
znalazła się:

1 porcja
warzyw
strączkowych

1 porcja zielonych
warzyw liściastych

1 porcja
owoców
jagodowych

1 porcja
orzechów

1 porcja produktów
zbożowych
pełnoziarnistych

1 porcja nabiału
lub jego zamienników

DZIENNICZEK POSIŁKÓW

DATA

WAGA

WZROST

I posiłek

GODZ:

II posiłek

GODZ:

III posiłek

GODZ:

IV posiłek

GODZ:

V posiłek

GODZ:

INNE

Woda
- 8 porcji
po 250 ml

Aktywność
fizyczna

W moim
dzisiejszym menu
znalazła się:

1 porcja
warzyw
strączkowych

1 porcja zielonych
warzyw liściastych

1 porcja
owoców
jagodowych

1 porcja
orzechów

1 porcja produktów
zbożowych
pełnoziarnistych

1 porcja nabiału
lub jego zamienników

DZIENNICZEK POSIŁKÓW

DATA

WAGA

WZROST

I posiłek

GODZ:

II posiłek

GODZ:

III posiłek

GODZ:

IV posiłek

GODZ:

V posiłek

GODZ:

INNE

Woda
- 8 porcji
po 250 ml

Aktywność
fizyczna

W moim
dzisiejszym menu
znalazła się:

1 porcja
warzyw
strączkowych

1 porcja zielonych
warzyw liściastych

1 porcja
owoców
jagodowych

1 porcja
orzechów

1 porcja produktów
zbożowych
pełnoziarnistych

1 porcja nabiału
lub jego zamienników