

Uzupełniaj dziennik żywieniowy, według poniższego schematu, przez trzy dni, kolejno po sobie następujące (dwa dni pracujące i jeden dzień wolny).
Uwzględniaj wszystkie przekąski, pojadanie, wszelkie płyny w tym napoje, soki, wodę, herbatę i kawę. . Pisz godziny posiłków.

DZIEŃ 1

GODZ. POSIŁEK

PORCJE

11.00	kanapka z dżemem	2 kromki chleba baltonowskiego , dżem wiśniowy domowy (dwie łyżeczki)
15.00	kawa z mlekiem i cukrem	kubek, mleko 2% pół kubka, cukier 1łyżeczka



DZIEŃ 2



GODZ. POSIŁEK

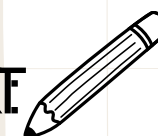
PORCJE

DZIEŃ 3 - WOLNY

GODZ. POSIŁEK

PORCJE

KONTAKT



kontakt@dietetykmed.pl
www.dietetykmed.pl