

|  |           |  |           |  |           |  |           |  |           |  |                      |                            |  |
|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|-----------|--|----------------------|----------------------------|--|
| <div><div><div>Poradnia Żywniowa</div><div>Małgorzata Wąsiewicz</div></div><div><div>www.poradniazywieniowa.net.pl</div><div>Dziennik żywieniowy</div></div></div> |           |  |           |  |           |  |           |  |           |  |                      |                            |  |
|  | Posiłek 1 |  | Posiłek 2 |  | Posiłek 3 |  | Posiłek 4 |  | Posiłek 5 |  | Uwagi, samopoczucie: | Ilość wypitych płynów      | Dodatkowa aktywność fiz.- czas trwania, rodzaj |
| DZIEŃ 1 (data)   |           |  |           |  |           |  |           |  |           |  |                      | Woda:<br>Herbata:<br>Kawa: |  |
| Waga: Pomiar ciśnienia: Tętno: Dzień cyklu: Dzienna ilość kroków: Suplementy:  |           |  |           |  |           |  |           |  |           |  |                      |                            |  |
|  | Posiłek 1 |  | Posiłek 2 |  | Posiłek 3 |  | Posiłek 4 |  | Posiłek 5 |  | Uwagi do posiłków    | Ilość wypitych płynów      | Dodatkowa aktywność fiz.- czas trwania, rodzaj |
| DZIEŃ 2 (data)   |           |  |           |  |           |  |           |  |           |  |                      | Woda:<br>Herbata:<br>Kawa: |  |
| Waga: Pomiar ciśnienia: Tętno: Dzień cyklu: Dzienna ilość kroków: Suplementy:  |           |  |           |  |           |  |           |  |           |  |                      |                            |  |
|  | Posiłek 1 |  | Posiłek 2 |  | Posiłek 3 |  | Posiłek 4 |  | Posiłek 5 |  | Uwagi do posiłków    | Ilość wypitych płynów      | Dodatkowa aktywność fiz.- czas trwania, rodzaj |
| DZIEŃ 3 data   |           |  |           |  |           |  |           |  |           |  |                      | Woda:<br>Herbata:<br>Kawa: |  |
| Waga: Pomiar ciśnienia: Tętno: Dzień cyklu: Dzienna ilość kroków: Suplementy:  |           |  |           |  |           |  |           |  |           |  |                      |                            |  |