**Instrukcja**

Spisz swój 3 dniowy dzienniczek żywieniowy: 2 dni w ciągu tygodnia i 1 dzień weekendowy. Zapisz dokładnie co, ile, i kiedy (godziny) spożywasz.

Możesz skorzystać z miar domowych (łyżka, szklanka, kubek) lub wagi kuchennej.

Nie zapomnij o napojach, cukrze do słodzenia, lekach i suplementach jakie przyjmujesz.

**Suplementacja i farmakoterapia**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Nazwy suplementów i leków** | **Dawka** | **Pora przyjmowania** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

**Data**………. **Dzień I powszedni**

**Śniadanie (godzina:………..)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**II śniadanie (godzina:………..)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Obiad (godzina:………..)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Kolacja (godzina:………)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Podjadanie (godzina………..)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Data**………. **Dzień II powszedni**

**Śniadanie (godzina:………..)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**II śniadanie (godzina:………..)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Obiad (godzina:………..)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Kolacja (godzina:………)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Podjadanie (godzina………..)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Data**………. **Dzień III weekendowy**

**Śniadanie (godzina:………..)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**II śniadanie (godzina:………..)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Obiad (godzina:………..)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Kolacja (godzina:………)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

**Podjadanie (godzina………..)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkt** | **Ilość** |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |