

Notatnik żywieniowy

W notatniku należy zapisywać wszystko co jest spożywane – zarówno główne posiłki jak i przekąski. Należy zapisywać co, o której i w jakiej gramaturze zostało zjedzone.

Dzień 1				
Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożywania

Jeżeli masz jakieś uwagi/komentarze lub odczuwałeś/eś jakieś dolegliwości po posiłkach opisz je i po którym wystąpiły (ból brzucha, wzdęcia, niestrawność, nieprzyjemny zapach z ust, ból głowy etc.)

.....
.....

Dzień 2				
Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożywania

Uwagi

.....

.....

Dzień 3				
Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożywania

Uwagi

.....

.....

Dzień 4				
Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożywania

Uwagi

.....

.....

Dzień 5				
Godzina	Posiłek	Potrawa/produkt	Ilość	Miejsce spożywania

Uwagi

.....

.....