



dietetyk mgr farmacji
Karolina Wiszniowska

Dzienniczek żywieniowy

Imię i nazwisko:		Data:	
POSIŁEK	OPIS POSIŁKÓW	WIELKOŚĆ PORCJI	AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA
ŚNIADANIE Godz: Miejsce: Skala głodu:			
II ŚNIADANIE Godz: Miejsce: Skala głodu:			
OBIAD Godz: Miejsce: Skala głodu:			
KOLACJA Godz: Miejsce: Skala głodu:			
PODWIECZOREK Godz: Miejsce: Skala głodu:			
PRZEKĄSKI Godz: Miejsce: Skala głodu:			

Skala głodu: 1-dokuczliwy głód, 2- umiarkowany głód, 3-ani głód, ani sytość, 4- umiarkowana sytość, 5-przejedzenie.