



## Dzienniczek żywieniowy

Imię i nazwisko: .....

Proszę o rzetelne wypełnienie Dzienniczka żywieniowego, który jest niezbędny do oceny Pani/  
Pana sposobu żywienia.

Dzienniczek należy wypełniać przez 3 dni (2 dni powszednie i 1 dzień wolny od pracy), zapisując  
wszystkie spożywane produkty (również płyny), uwzględniając ich ilości (za pomocą miar  
kuchennych np. łyżka, kromka, kubek itp.)

Dziękuję!

Dzień .....

data: .....

Godzina	Posiłek	Spożywane produkty i napoje	Ilość lub miara kuchenna
	Śniadanie		
	II śniadanie		
	Obiad		
	Podwieczorek		
	Kolacja		
	Dodatkowe przekąski		