

DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

DATA: _____

POBUDKA: _____

SEN: _____

GODZINA	POSIEŁEK	MIEJSCE POSIEŁKU	SKŁAD POSIEŁKU	MIARA DOMOWA GRAMATURA	UWAGI <i>samopoczucie po posiłku</i>

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA: _____