



DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

DIET CLINIC

Data:

Godzina pobudki:

Godzina pójścia spać:

Posiłek	Godz.	Potrawy / Produkty / Napoje	Masa (miary domowe lub gramy)	Uwagi

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA:

Czas trwania od godz. do godz.	Rodzaj aktywności fizycznej