

DZIENNICZEK ŻYWIENIA

IMIĘ I NAZWISKO:

DATA:

DZIEŃ TYGODNIA:

zdrowie
medycyna funkcjonalna
dietetyka kliniczna

**Naczynia
połączone**

Agata Dąbrowska

Posiłek	Godzina	Skład posiłku (z ilościami)	Głód przed posiłkiem (w skali 1-5)	Sytość po posiłku (w skali 1-5)	Uczucia towarzyszące	Samopoczucie po posiłku (poziom energii, senność, ochota na deser itp.)
Przed śniadaniem						
Śniadanie						
II śniadanie						
Obiad						
Podwieczorek						
Kolacja						
Po kolacji						
Dodatkowe						

Aktywność fizyczna:

Ilość napojów wypitych w ciągu dnia:

Ilość snu:

Informacje dodatkowe: