

DZIENNICZEK ŻYWIENIA

Rodzaj posiłku	Co (wymienić produkty)	Ilość	Godzina
Przykład Śniadanie	Kanapki z chleba graham z Masłem Szynką drobiową Ogórkami Banan Herbata z cukrem i cytryną	3 kromki 3 łyżeczki 4 plasterki ½ średniego ogórka kiszzonego 1 szt 1 szklanka, 1,5 łyżeczki cukru	8.45
II śniadanie	Jogurt z musli wafelki	200g, 4 łyżki domowego musli (rodzynki, orzechy włoskie, prażone płatki owsiane) 4 sztuki	Ok 11.30
Kawa	Kawa parzona z mlekiem	Około 200 ml kawy (1 kopiasta łyżeczka), 100 ml mleka krowiego 2%	12.30
Obiad	Bitki wieprzowe Ziemniaki tłuczone Surówka z kapusty kiszonej Zupa pieczarkowa ze śmietaną 18%	2 szt 3 łyżki kopiastrze (ok 300g) Ok ½ szklanki (ok 3 łyżek) Ok 350 ml (średnia miska) 1 łyżka śmietany	14.00
Przekąska	wafelki	3 sztuki	16.00
Kolacja	Bułka graham masło Z serkiem twarogowym szczypiorek	2 szt 1,5 łyżeczki 2,5 łyżeczki	19.00

DZIENNICZEK ŻYWIENIA

--	--	--	--

Rodzaj posiłku	Co (wymienić produkty)	Ilość	Godzina

DZIENNICZEK ŻYWIENIA

Rodzaj posiłku	Co (wymienić produkty)	Ilość	Godzina

DZIENNICZEK ŻYWIENIA

Rodzaj posiłku	Co (wymienić produkty)	Ilość	Godzina