

# Dziennik żywieniowy

twojanowadieta.pl



DATA:		GODZINY PRACY:																										
GODZINA	RODZAJ POSIŁKU np. śniadanie, obiad, przekąska	MIEJSCE POSIŁKU np. dom, praca, restauracja	SKŁAD POSIŁKU	MIARA DOMOWA LUB [%] TŁUSZCZU np. jajko duże, mleko 2%, kasza 2 łyżki	UCZUCIE GŁODU PRZED POSIŁKIEM w skali od 0 do 5						ODCZUCIA PO POSIŁKU						UWAGI np. zgada, wzdęcia											
					0	1	2	3	4	5	😊	🙂	😐	😞	😓	😱												
						<i>pobudka</i>																						
	<i>czas na sen</i>																											

