

## Dziennik żywienia

*\*przedstawiony jadłospis jest tylko wzorem wypełniania dzienniczka i nie stanowi żadnej diety ani wzoru diety*

<b>Przykładowy dzień</b>				
<i>Godzina</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Potrawa/produkt</i>	<i>Ilość</i>	<i>Miejsce spożywania</i>
7.00	Śniadanie	Chleb zwykły Margaryna Polędwica sopocka Ogórek Herbata zwykła (z cukrem) Cukier	2 kawałki 1 łyżeczka 2 plastry 3 plastry Kubek 1 łyżeczka	Dom
9.30	Przekąska	Wafelek czekoladowy Kawa z mlekiem 2%	1 sztuka Kubek (1/3 mleka)	Praca/szkoła
12.00	II Śniadanie	Kanapka : Chleb zwykły Margaryna Ser żółty gouda Sałata Jogurt pitny truskawkowy	1 kawałek 0,5 łyżeczki Plaster Liść 300ml	Praca/szkoła
14.30	Przekąska	Jabłko	1 sztuka	Praca/szkoła
16.00	Obiad	Kotlet schabowy w bułce tartej Olej rzepakowy (do smażenia) Ziemniaki gotowane Mizeria z jogurtem : Ogórek Jogurt light Sok jabłkowy (firma)	Kawałek wielkości dłoni 1 łyżka 3 sztuki  3 łyżki mizerii  szklanka	Dom
19.00	Kolacja	Chleb zwykły Margaryna Polędwica sopocka Ketchup Herbata owocowa	2 kawałki 1 łyżeczka 4 plastry łyżka kubek	Dom

**Dzień I**

<i>Godzina</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Potrawa/produkt</i>	<i>Ilość</i>	<i>Miejsce spożywania</i>

**Dzień II**

<i>Godzina</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Potrawa/produkt</i>	<i>Ilość</i>	<i>Miejsce spożywania</i>

**Dzień III**

<i>Godzina</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Potrawa/produkt</i>	<i>Ilość</i>	<i>Miejsce spożycia</i>
<b>Dzień IV- weekendowy</b>				
<i>Godzina</i>	<i>Posiłek</i>	<i>Potrawa/produkt</i>	<i>Ilość</i>	<i>Miejsce spożycia</i>

