



Dietetyk  
Diana Kęsek

## DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY - Dzień 1



Przed pierwszą konsultacją dietetyczną wypełnij poniższy dzienniczek.

Pamiętaj, aby nie pomijać nawet niewielkich porcji posiłków i notować wszystkie wypite w ciągu dnia napoje.

Godzina	Nazwa spożytego produktu/potrawy	Ilość np. 1 kromka/1 plaster/ 1 sztuka/50 g itd.



Dietetyk  
Diana Kęsek

## DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY - Dzień 2



Przed pierwszą konsultacją dietetyczną wypełnij poniższy dzienniczek.

Pamiętaj, aby nie pomijać nawet niewielkich porcji posiłków i notować wszystkie wypite w ciągu dnia napoje.

Godzina	Nazwa spożytego produktu/potrawy	Ilość np. 1 kromka/1 plaster/ 1 sztuka/50 g itd.



Dietetyk  
Diana Kęsek

## DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY - Dzień 3



Przed pierwszą konsultacją dietetyczną wypełnij poniższy dzienniczek.

Pamiętaj, aby nie pomijać nawet niewielkich porcji posiłków i notować wszystkie wypite w ciągu dnia napoje.

Godzina	Nazwa spożytego produktu/potrawy	Ilość np. 1 kromka/1 plaster/ 1 sztuka/50 g itd.