**PRZED WIZYTĄ**

 **Dzienniczek żywieniowy:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| * o której godzinie go zjadasz,
* z czego zazwyczaj się składa,
* postaraj się napisać przybliżoną gramaturę poszczególnych składników
 | **Dzień I**  | **Dzień II**  | **Dzień III** |
| **I posiłek** |  |  |  |
| **II posiłek** |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **III posiłek** |  |  |  |
| **IV posiłek** |  |  |  |
| **V posiłek** |  |  |  |
| **Podjadanie** |  |  |  |

Przyjmowane leki (nazwa i dawka):

Przyjmowanie suplementy diety (nazwa i dawka):

Pomocna może okazać się strona www.ilewazy.pl