


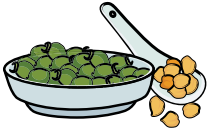
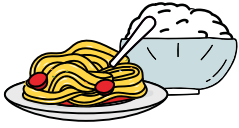





# DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Zaznacz czy i ile produktów z danej grupy zjadłeś każdego dnia (jedna porcja stałego posiłku to jedna kreska).  
Płynny licz w szklankach (jedna kreska to jedna szklanka). Wpisz rodzaj alkoholu i jednostkę miary np. kieliszek, kufel.

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
 Napoje gazowane							
 Fast food							
 Słodycze i ciasta							
 Soki owocowe							
 Alkohol							
 Owoce							
 Warzywa							
 Woda							

# DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Zaznacz czy i ile produktów z danej grupy zjadłeś każdego dnia (jedna porcja stałego posiłku to jedna kreska).  
Płynny licz w szklankach (jedna kreska to jedna szklanka). Wpisz rodzaj alkoholu i jednostkę miary np. kieliszek, kufel.

	Dzień 1	Dzień 2	Dzień 3	Dzień 4	Dzień 5	Dzień 6	Dzień 7
 Pieczywo							
 Warzywa strączkowe							
 Makarony i ryż							
 Nabiał							
 Ryby							
 Białe mięso							
 Słone przekąski							
 Czerwone mięso i wędliny							