**Dzienniczek Żywieniowy**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Data | Godzina | Posiłki/przekąski/woda/napoje | Samopoczucie po posiłku  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |