

DZIENNIK ŻYWIENIOWY

(PRZYKŁAD)

DZIEŃ TYGODNIA	Środa
POBUDKA	5:50
PÓJŚCIE SPAĆ	23
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W CIĄGU DNIA	praca biurowa 8 h + 30 minut biegania

NAZWA POSILKU	CZAS I MIEJSCE	OPIS POSILKU i MIARA	UWAGI
Śniadanie	9:00	Bułka zwykła duża z szynką z piersi kurczaka, masło na jednej połowie, herbata bez cukru z cytryną	
II Śniadanie	12:00	Kawa z mlekiem i ciasto sernika jeden kawałek	Kawa rozpuszczalna - 2 łyżeczki
Obiad	16:30	Ziemniaki gotowane 2 sztuki, skrzydełko kurczaka 2 szt. z sosem (papryka, cebula - po gotowaniu mięsa), sok jabłkowy sklepowy -1 szklanka, buraczki gotowane- 2 łyżki	
Kolacja	20:00	Bułka z masłem i szynka z indyka wędzona, herbat bez cukry z cytryną.	
Przekąska	22:15	Czekolada mleczna - 6 kostek	E. Wedel

