





# Dzienniczek żywieniowy

Imię i nazwisko: .....

Dzień tygodnia: .....

Godzina pobudki i zaśnięcia: .....

Oceń jakość snu: 1  .....4  .....7  .....10 

Godzina	Posiłek/Przekąska	Skład posiłku	Ilość (g, ml)/miary domowe (kromka, łyżka, plaster, szklanka, sztuka, opakowanie, talerz itp.)