

DZIENNICZEK DIETY

Dzień	I śniadanie godzina i miejsce np. dom. praca. szkoła	II śniadanie godzina.....	Obiad godzina.....	Podwieczorek godzina.....	Kolacja godzina.....	Podjadanie spoza diety Godzina Uwagi : np uczucie głodu, coś jeszcze bym zjadł/a, zgaga, ćwiczenia
I						
II						
III						
IV						
V						
VI						