**Jak wygląda Twoje odżywianie na co dzień?**

**Proszę o wpisanie do tabel wszystkich swoich posiłków i napojów, spożywanych przez okres 3 dni 😊**

**DZIEŃ 1 – POWSZEDNI:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **GODZINA**  *(np. 8:00)* | **POTRAWA**  *(np. owsianka na mleku)* | **PRODUKTY**  *(np. mleko 2%,płatki owsiane, banan)* | **ILOŚĆ**  *(np. 300 ml,*  *3 łyżki, 1 szt.)* |
| **POSIŁEK NR 1** |  |  |  |  |
| **POSIŁEK NR 2** |  |  |  |  |
| **POSIŁEK NR 3** |  |  |  |  |
| **POSIŁEK NR 4** |  |  |  |  |
| **POSIŁEK NR 5** |  |  |  |  |

**DZIEŃ 2 POWSZEDNI:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **GODZINA**  *(np. 8:00)* | **POTRAWA**  *(np. owsianka na mleku)* | **PRODUKTY**  *(np. mleko 2%,płatki owsiane, banan)* | **ILOŚĆ**  *(np. 300 ml,*  *3 łyżki, 1 szt.)* |
| **POSIŁEK NR 1** |  |  |  |  |
| **POSIŁEK NR 2** |  |  |  |  |
| **POSIŁEK NR 3** |  |  |  |  |
| **POSIŁEK NR 4** |  |  |  |  |
| **POSIŁEK NR 5** |  |  |  |  |

**DZIEŃ 3– WEEKENDOWY:**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **GODZINA**  *(np. 8:00)* | **POTRAWA**  *(np. owsianka na mleku)* | **PRODUKTY**  *(np. mleko 2%,płatki owsiane, banan)* | **ILOŚĆ**  *(np. 300 ml,*  *3 łyżki, 1 szt.)* |
| **POSIŁEK NR 1** |  |  |  |  |
| **POSIŁEK NR 2** |  |  |  |  |
| **POSIŁEK NR 3** |  |  |  |  |
| **POSIŁEK NR 4** |  |  |  |  |
| **POSIŁEK NR 5** |  |  |  |  |