

## 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:

	<b>GODZINA</b> <i>(np. 8:00)</i>	<b>POTRAWA</b> <i>(np. owsianka na mleku)</i>	<b>PRODUKTY</b> <i>(np. mleko 2%, płatki owsiane, banan)</i>	<b>ILOŚĆ</b> <i>(np. 300 ml, 3 łyżki, 1 szt.)</i>
<b>POSIŁEK NR 1</b>				
<b>POSIŁEK NR 2</b>				
<b>POSIŁEK NR 3</b>				
<b>POSIŁEK NR 4</b>				
<b>POSIŁEK NR 5</b>				

### DZIEŃ 2 POWSZEDNI:

	<b>GODZINA</b> <i>(np. 8:00)</i>	<b>POTRAWA</b> <i>(np. owsianka na mleku)</i>	<b>PRODUKTY</b> <i>(np. mleko 2%, płatki owsiane, banan)</i>	<b>ILOŚĆ</b> <i>(np. 300 ml, 3 łyżki, 1 szt.)</i>
<b>POSIŁEK NR 1</b>				
<b>POSIŁEK NR 2</b>				
<b>POSIŁEK NR 3</b>				
<b>POSIŁEK NR 4</b>				
<b>POSIŁEK NR 5</b>				

### DZIEŃ 3 – WEEKENDOWY:

	<b>GODZINA</b> <i>(np. 8:00)</i>	<b>POTRAWA</b> <i>(np. owsianka na mleku)</i>	<b>PRODUKTY</b> <i>(np. mleko 2%, płatki owsiane, banan)</i>	<b>ILOŚĆ</b> <i>(np. 300 ml, 3 łyżki, 1 szt.)</i>
<b>POSIŁEK NR 1</b>				
<b>POSIŁEK NR 2</b>				
<b>POSIŁEK NR 3</b>				
<b>POSIŁEK NR 4</b>				
<b>POSIŁEK NR 5</b>				