



START - TYGODNIOWY SPIS POSIŁKÓW

PONIEDZIAŁEK

Nazwa posiłku	Godzina rozpoczęcia posiłku	Opis – wpisz wszystko, co zostało wprowadzone do Twojego organizmu (woda, napoje, wszystkie składniki pożywienia)	Szacunkowa wielkość całego posiłku

WTOREK

Nazwa posiłku	Godzina rozpoczęcia posiłku	Opis – wpisz wszystko, co zostało wprowadzone do Twojego organizmu (woda, napoje, wszystkie składniki pożywienia)	Szacunkowa wielkość całego posiłku

Nazwa posiłku: Ś – śniadanie, O – obiad, K – kolacja, P – przekąska (wszystko jedzone poza Ś, O, K)
Szacunkowa wielkość całego posiłku: 0,5 oznacza ½ pięści, 1 oznacza jedną pięść, 2 oznacza dwie pięści itd.





START - TYGODNIOWY SPIS POSIŁKÓW

ŚRODA

Nazwa posiłku	Godzina rozpoczęcia posiłku	Opis – wpisz wszystko, co zostało wprowadzone do Twojego organizmu (woda, napoje, wszystkie składniki pożywienia)	Szacunkowa wielkość całego posiłku

CZWARTEK

Nazwa posiłku	Godzina rozpoczęcia posiłku	Opis – wpisz wszystko, co zostało wprowadzone do Twojego organizmu (woda, napoje, wszystkie składniki pożywienia)	Szacunkowa wielkość całego posiłku

Nazwa posiłku: Ś – śniadanie, O – obiad, K – kolacja, P – przekąska (wszystko jedzone poza Ś, O, K)
Szacunkowa wielkość całego posiłku: 0,5 oznacza ½ pięści, 1 oznacza jedną pięść, 2 oznacza dwie pięści itd.





START - TYGODNIOWY SPIS POSIŁKÓW

PIĄTEK

Nazwa posiłku	Godzina rozpoczęcia posiłku	Opis – wpisz wszystko, co zostało wprowadzone do Twojego organizmu (woda, napoje, wszystkie składniki pożywienia)	Szacunkowa wielkość całego posiłku

SOBOTA

Nazwa posiłku	Godzina rozpoczęcia posiłku	Opis – wpisz wszystko, co zostało wprowadzone do Twojego organizmu (woda, napoje, wszystkie składniki pożywienia)	Szacunkowa wielkość całego posiłku

Nazwa posiłku: Ś – śniadanie, O – obiad, K – kolacja, P – przekąska (wszystko jedzone poza Ś, O, K)
Szacunkowa wielkość całego posiłku: 0,5 oznacza ½ pięści, 1 oznacza jedną pięść, 2 oznacza dwie pięści itd.





START – TYGODNIOWY SPIS POSIŁKÓW

NIEDZIELA

Nazwa posiłku	Godzina rozpoczęcia posiłku	Opis – wpisz wszystko, co zostało wprowadzone do Twojego organizmu (woda, napoje, wszystkie składniki pożywienia)	Szacunkowa wielkość całego posiłku

Nazwa posiłku: Ś – śniadanie, O – obiad, K – kolacja, P – przekąska (wszystko jedzone poza Ś, O, K)
Szacunkowa wielkość całego posiłku: 0,5 oznacza ½ pięści, 1 oznacza jedną pięść, 2 oznacza dwie pięści itd.

