

3 dniowy dzienniczek bieżącego notowania

Dzień 1 → Data: Dzień tygodnia:

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Śniadanie			
Godz:			
Miejsce:			
II śniadanie			
Godz:			
Miejsce:			
Obiad			
Godz:			
Miejsce:			

Podwieczorek			
Godz:			
Miejsce:			
Kolacja			
Godz:			
Miejsce:			
Pojadanie			
Godz:			
Miejsce:			

Dzień 2 → Data: Dzień tygodnia:

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Śniadanie			
Godz:			
Miejsce:			
II śniadanie			
Godz:			
Miejsce:			
Obiad			
Godz:			
Miejsce:			
Podwieczorek			
Godz:			
Miejsce:			

Kolacja			
Godz:			
Miejsce:			
Pojadanie			
Godz:			
Miejsce:			

Dzień 3 → Data: Dzień tygodnia:

Posiłek	Opis posiłków/produktów	Wielkość porcji, masa produktów, miary domowe	Inne informacje
Śniadanie Godz: Miejsce: 			
II śniadanie Godz: Miejsce: 			
Obiad Godz: Miejsce: 			
Podwieczorek Godz: Miejsce: 			

Kolacja			
Godz:			
Miejsce:			
Pojadanie			
Godz:			
Miejsce:			