|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Godz. | Posiłek | Miejsce posiłku | Skład posiłku / napoje | Aktywność fizyczna | Głód  (Tak/Nie) | Uwagi po posiłku |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Godz. | Posiłek | Miejsce posiłku | Skład posiłku / napoje | Aktywność fizyczna | Głód  (Tak/Nie) | Uwagi po posiłku |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |