

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od-do (godzina):

Godz.	Posiłek	Miejsce posiłku	Skład posiłku	Miara dom. / gramatura % zaw. tł.	Głód	Uwagi po posiłku
Godz.	Aktywność fizyczna	Miejsce aktywności fizycznej	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trwania akt. fiz.	Inten.	Uwagi po aktywności fizycznej

Dzień tygodnia:

Data:

Praca od-do (godzina):

Godz.	Posiłek	Miejsce posiłku	Skład posiłku	Miara dom. / gramatura % zaw. tł.	Głód	Uwagi po posiłku
Godz.	Aktywność fizyczna	Miejsce aktywności fizycznej	Rodzaj aktywności fizycznej	Czas trwania akt. fiz.	Inten.	Uwagi po aktywności fizycznej