

Dzienniczek odchudzania – Dietetyk Radosław Bernat 4slim.pl

Proszę w miarę dokładnie i regularnie opisywać spożywane każdego dnia posiłki i potrawy, suplementy, ewentualne uwagi, czy trudności itp.

WZÓR

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe
8 ⁰⁰	Śniadanie	-chleb żytni pełnoziarnisty -masło -połudwica sopocka -pomidor -kawa	1 kromka 1 łyżeczka 2 plasterki (40g) 1 średnia sztuka 1 szklanka
11 ⁰⁰	II Śniadanie	-jabłko -jogurt truskawkowy	1 sztuka (150g) 150g
inne		Tabletki witaminowo-mineralne	1 szt

Dzień 1

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe	Uwagi, trudności
	Śniadanie			
	II Śniadanie			
	Obiad			
	Kolacja			
Inne				

Dzień 2

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe	Uwagi, trudności
	Śniadanie			
	II Śniadanie			
	Obiad			
	Kolacja			
Inne				

Dzień 3

Godzina	Posiłek	Spożywane potrawy i napoje	Ilość lub miary domowe	Uwagi, trudności
	Śniadanie			
	II Śniadanie			
	Obiad			
	Kolacja			
Inne				