

DZIENNIK DIETY I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ DLA SŁUŻB WOJSKOWYCH

MIESIĄC :	TYDZIEŃ :	DZIEŃ :	DATA :
------------------	------------------	----------------	---------------

Posiłek	Opis posiłków / produktów	Wielkość porcji	Aktywność fizyczna
Śniadanie <i>Godzina:</i> <i>Miejsce:</i> <i>Skala głodu:</i>			
II śniadanie <i>Godzina:</i> <i>Miejsce:</i> <i>Skala głodu:</i>			
Obiad <i>Godzina:</i> <i>Miejsce:</i> <i>Skala głodu:</i>			
Podwieczorek <i>Godzina:</i> <i>Miejsce:</i> <i>Skala głodu:</i>			
Kolacja <i>Godzina:</i> <i>Miejsce:</i> <i>Skala głodu:</i>			
PODJDANIE <i>Godzina:</i> <i>Miejsce:</i> <i>Skala głodu:</i>			