

Data i dzień tygodnia.....			
Godzina	Produkt	Miara domowa (np. szklanka, łyżka) lub masa produktu(g)	Uwagi (np.. Dolegliwości, samopoczucie, uczucie sytości, wynik pomiaru glukozy (cukru) 2 h po posiłku jeżeli jest wskazanie do badania (podajemy również wynik na czczo z tego dnia)
Napoje (wszystko co jest wypijane)			
Dodatkowe podjadanie (każda najmniejsza przekąska)			



Data i dzień tygodnia.....			
Godzina	Produkt	Miara domowa (np. szklanka, łyżka) lub masa produktu(g)	Uwagi (np.. Dolegliwości, samopoczucie, uczucie sytości, wynik pomiaru glukozy (cukru) 2 h po posiłku jeżeli jest wskazanie do badania (podajemy również wynik na czczo z tego dnia)
Napoje (wszystko co jest wypijane)			
Dodatkowe podjadanie (każda najmniejsza przekąska)			



Dietowiedza
mgr Marta Zygmanowska-Mykaj
dietowiedza.gabinet@gmail.com
tel.: 667504862

<https://www.facebook.com/dietowiedza/>

Data i dzień tygodnia.....			
Godzina	Produkt	Miara domowa (np. szklanka, łyżka) lub masa produktu(g)	Uwagi (np.. Dolegliwości, samopoczucie, uczucie sytości, wynik pomiaru glukozy (cukru) 2 h po posiłku jeżeli jest wskazanie do badania (podajemy również wynik na czczo z tego dnia)
Napoje (wszystko co jest wypijane)			
Dodatkowe podjadanie (każda najmniejsza przekąska)			



Data i dzień tygodnia.....			
Godzina	Produkt	Miara domowa (np. szklanka, łyżka) lub masa produktu(g)	Uwagi (np.. Dolegliwości, samopoczucie, uczucie sytości, wynik pomiaru glukozy (cukru) 2 h po posiłku jeżeli jest wskazanie do badania (podajemy również wynik na czczo z tego dnia)
Napoje (wszystko co jest wypijane)			
Dodatkowe podjadanie (każda najmniejsza przekąska)			



Dietowiedza
mgr Marta Zygmantowska-Mykaj
dietowiedza.gabinet@gmail.com
tel.: 667504862

<https://www.facebook.com/dietowiedza/>

Lek/suplement	Dawkowanie/pora zażywania



Dietowiedza
mgr Marta Zygmanska-Mykaj
dietowiedza.gabinet@gmail.com
tel.: 667504862

<https://www.facebook.com/dietowiedza/>



Dietowiedza
mgr Marta Zygmanska-Mykaj
dietowiedza.gabinet@gmail.com
tel.: 667504862

<https://www.facebook.com/dietowiedza/>