

Dzienniczek żywieniowy:

Data posiłku	Godzina posiłku	Typ posiłku	Miejsce spożycia posiłku	Rodzaj zjedzonych produktów	Sposób przyrządzenia posiłku	Miara domowa	Zażyte leki / suplementy i ich dawka	Nastroj towarzyszący	Ewentualne dolegliwości w trakcie/ po posiłku
		np.: śniadanie / obiad / kolacja	np. dom/ praca/ wyjście na miasto	np.: ziemniaki / chleb pszenny / 3 plastry sera żółtego	np.: smażenie/ gotowanie/ gotowy produkt	np.: garść/ łyżka/ kromka		np. senność/ stres/ dobre samopoczucie	np. bóle głowy, wzdęcia, odbijanie

