

Data:

Dzień tygodnia:

Godziny pracy/zajęcia:

Pobudka:			
Godzina	Posiłek/ skład	Wielkość posiłku/ orientacyjna	Uwagi po posiłku: uczucie sytości, głodu, dolegliwości bólowe, wzdęcia, biegunki, zaparcia

W dzienniczku należy również uwzględnić aktywność fizyczna: godzinę, czas trwania, intensywność, samopoczucie po ukończeniu aktywności.