

Dzienniczek żywieniowy

Data:

Posiłek	Jaki nowy pokarm został wprowadzony do diety?	Objawy i samopoczucie	Notatki
Śniadanie			
II śniadanie			
Obiad			
Podwieczorek			
Kolacja			

Pamiętaj, aby nowe pokarmy wprowadzać nie częściej, niż co 3 dni!

