

# Dziennik diety

tydzień

data

## Poniedziałek

śniadanie.....  
II śniadanie.....  
obiad.....  
.....  
przekąska.....  
kolacja.....  
ćwiczenia.....

godzina **Wtorek**

śniadanie.....  
II śniadanie.....  
obiad.....  
.....  
przekąska.....  
kolacja.....  
ćwiczenia.....

godzina **Środa**

śniadanie.....  
II śniadanie.....  
obiad.....  
.....  
przekąska.....  
kolacja.....  
ćwiczenia.....

godzina

## Czwartek

śniadanie.....  
II śniadanie.....  
obiad.....  
.....  
przekąska.....  
kolacja.....  
ćwiczenia.....

godzina **Piątek**

śniadanie.....  
II śniadanie.....  
obiad.....  
.....  
przekąska.....  
kolacja.....  
ćwiczenia.....

godzina **Sobota**

śniadanie.....  
II śniadanie.....  
obiad.....  
.....  
przekąska.....  
kolacja.....  
ćwiczenia.....

godzina

## Niedziela

śniadanie.....  
II śniadanie.....  
obiad.....  
.....  
przekąska.....  
kolacja.....  
ćwiczenia.....

godzina **Notatki**

.....  
.....  
.....

**Waga:**

*początek tygodnia*

*koniec tygodnia*