

| <b>Godzina posiłku</b> | <b>Co dokładnie jesz? (potrawa/produkt) i ile jesz? (miara domowa lub gramy)</b> |
|------------------------|--|
|                        |  |
|                        |  |
|                        |  |
|                        |  |
|                        |  |
|                        |  |
|                        |  |
|                        |  |
|                        |  |
|                        |  |