

	1 śniadanie, godzina .....	2 śniadanie, godzina .....	Obiad, godzina.....	Podwieczorek, godzina.....	Kolacja, godzina.....	Przekąski w ciągu dnia	Napoje (w tym woda)
Dzień 1							
Dzień 2							
Dzień 3							
Dzień 4							