

REJESTR TYGODNIOWY

Imię i Nazwisko

TYDZIEŃ

Metabolizm spoczynkowy..... Waga Obwód bioder

Zapotrzebowanie na białko..... Obwód pasa Obwód uda

Zapotrzebowanie na wodę..... Obwód brzucha

PONIEDZIAŁEK						
SPOŻYCIE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PRZEKĄSKA	KOLACJA	SUMA
Białko						
Kalorie						
Woda	O O O O	O O O O	O O O O	O O O O	O O O O	
Aktywność fiz						
WTOREK						
SPOŻYCIE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PRZEKĄSKA	KOLACJA	SUMA
Białko						
Kalorie						
Woda	O O O O	O O O O	O O O O	O O O O	O O O O	
Aktywność fiz						
ŚRODA						
SPOŻYCIE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PRZEKĄSKA	KOLACJA	SUMA
Białko						
Kalorie						
Woda	O O O O	O O O O	O O O O	O O O O	O O O O	
Aktywność fiz						
CZWARTEK						
SPOŻYCIE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PRZEKĄSKA	KOLACJA	SUMA
Białko						
Kalorie						
Woda	O O O O	O O O O	O O O O	O O O O	O O O O	
Aktywność fiz						
PIĄTEK						
SPOŻYCIE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PRZEKĄSKA	KOLACJA	SUMA
Białko						
Kalorie						
Woda	O O O O	O O O O	O O O O	O O O O	O O O O	
Aktywność fiz						
SOBOTA						
SPOŻYCIE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PRZEKĄSKA	KOLACJA	SUMA
Białko						
Kalorie						
Woda	O O O O	O O O O	O O O O	O O O O	O O O O	
Aktywność fiz						
NIEDZIELA						
SPOŻYCIE	ŚNIADANIE	PRZEKĄSKA	OBIAD	PRZEKĄSKA	KOLACJA	SUMA
Białko						
Kalorie						
Woda	O O O O	O O O O	O O O O	O O O O	O O O O	
Aktywność fiz						