

# JADŁOSPIS DZIENNY- przykład

IMIĘ i NAZWISKO: Pan X

DATA: 22.10.2015

Jadłospis w żaden sposób nie jest sugerowanym sposobem odżywiania, tylko jedynie przykładem wypełnienia tabelki.

Lp.	Godzina	Tryb dnia (praca, pobudka, sen..)	Co jem i ile?	Gdzie?	Uwagi
1.	6:00	Pobudka	Kawa	-	Ledwo wstaję
2.	7:00	Posiłek 1, śniadanie	Jajecznica z 3 jaj z plastrem boczką i połową cebuli . smażone na maśle ghee	W domu	Sytość na długo, Nie mam spadków energii
3.	7:30	Wychodzę do pracy			Praca przy komputerze
3.	11:30	Lunch/ obiad	Lunch kupny w sklepiku ( warzywa typu sałata, pierś kurczaka i sos vinegrett) I kawa z ciastem szarlotka	praca	Zgaga po posiłku
4.	17:00	Powrót do domu			Wracam godzinę do domu autem
5.	18:30	kolacja	Kasza w sosie pomidorowym	W domu	Bulgotanie w jelitach
6.	20:00	Mała pokusa:)	Czekolada oreo, cała	W domu	Nie dało rady jednej kostki,
7.	23:00	sen			Mam nie spokojny sen, pocę się w nocy strasznie