Tabelę proszę uzupełnić. Należy podać godzinę pobudki, godziny każdego posiłku również przekąsek czy napojów (np. cola, piwo, herbata z cytryną i cukrem), godzinę pójścia spać. Proszę w ten sposób podać jadłospis z 3 dni (dwa dni pracujące, jeden dzień wolny od pracy).

Dzień 1 (w pracy) – pory spożywania posiłków po uwzględnieniu godzin pracy

|  |
| --- |
| Wstaję o |
| Godziny posiłków i przekąsek | Rodzaje i gramatura posiłków i przekąsek |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
| Idę spać o  |

Dzień 2 (w pracy) – pory spożywania posiłków po uwzględnieniu godzin pracy

|  |
| --- |
| Wstaję o |
| Godziny posiłków i przekąsek | Rodzaje i gramatura posiłków i przekąsek |
|  | 0 |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|   |  |
| Idę spać o |

Dzień 3 (wolny od pracy) – pory spożywania posiłków w dniu wolnym

|  |
| --- |
| Wstaję o |
| Godziny posiłków i przekąsek | Rodzaje i gramatura posiłków i przekąsek |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|   |  |
| Idę spać o |