Csák Anna
dietetika

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – 1. HÉTKÖZNAP

DÁTUM: év hónap nap

ÉTKEZÉSEK IDŐPONTJA (óra : perc)	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE	ÉTEL-KÉSZÍTÉS HELYE

2800 Tatabánya, Álmos vezér utca 1. 1/8. +36 (20) 560 6201
www.drcsakanna.hu info@drcsakanna.hu

Csák Anna
dietetika

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – 2. HÉTKÖZNAP

DÁTUM: év hónap nap

ÉTKEZÉSEK IDŐPONTJA *(óra : perc)*	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE	ÉTEL-KÉSZÍTÉS HELYE

2800 Tatabánya, Álmos vezér utca 1. 1/8. +36 (20) 560 6201
www.drcsakanna.hu info@drcsakanna.hu

Csák Anna
dietetika

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – HÉTVÉGE (SZOMBAT VAGY VASÁRNAP)

DÁTUM: év hónap nap

ÉTKEZÉSEK IDŐPONTJA *(óra : perc)*	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	ÉTEL, ITAL MENNYISÉGE	ÉTEL-KÉSZÍTÉS HELYE

2800 Tatabánya, Álmos vezér utca 1. 1/8. +36 (20) 560 6201
www.drcsakanna.hu info@drcsakanna.hu