

# MISSION NUTRITION

*for a better life*

## DZIENNICZEK ŻYWIENIOWY

Data, dzień tygodnia	Godzina posiłku, miejsce spożywania posiłku,	Trening, czas treningu	Posiłek (z uwzględnieniem składników i wielkości porcji np. łyżka, szkalnka itp.)