

DZIEŃ WOLNY		GODZ. POBUDKI: GODZ. ZAŚNIĘCIA:	
GODZINA POSIŁKU	PRODUKT/POTRAWA	ILOŚĆ/OBJĘTOŚĆ	MIJESCE SPOŻYCIA

Przykład

DZIEŃ PRACUJĄCY		GODZ. POBUDKI: 07:00 GODZ. ZAŚNIĘCIA: 23:30	
GODZINA POSIŁKU	PRODUKT/POTRAWA	ILOŚĆ/OBJĘTOŚĆ	MIEJSCE SPOŻYCIA
08:00	chleb zwykły margaryna połędwica sopocka ogórek herbata zwykła (z cukrem) cukier	2 kawałki 1 łyżeczka 2 plastry 3 plastry kubek 1 łyżeczka	dom
12:00	wafelek czekoladowy kawa z mlekiem 2%	1 sztuka kubek (1/3 mleka)	praca