



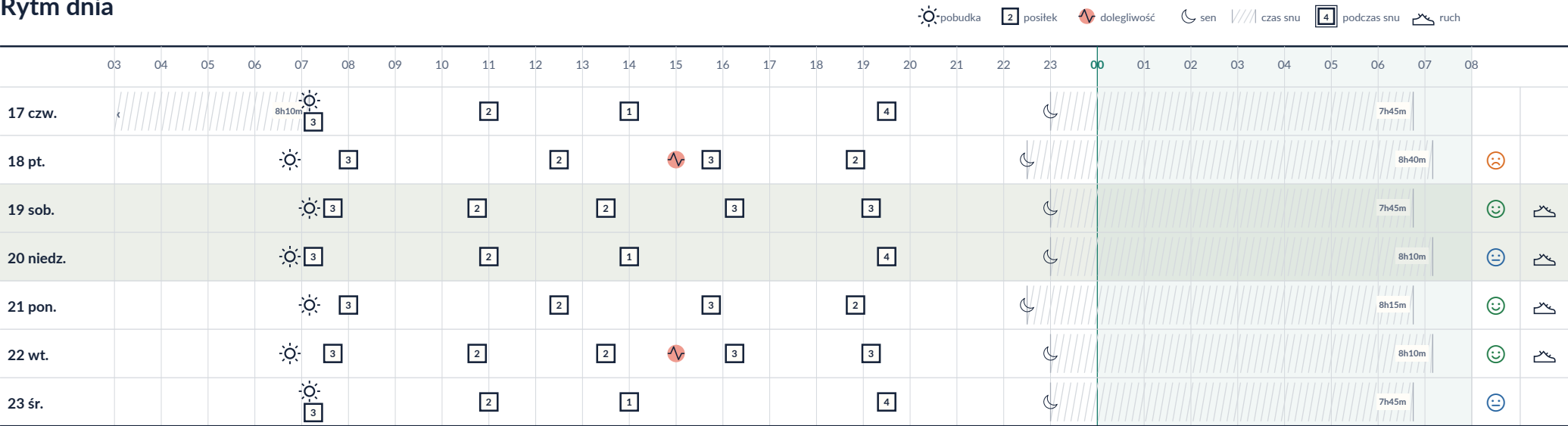
Dzienniczek żywieniowy

Anna Nowak • 17 września 2026 – 23 września 2026

Głód: G1 dokuczliwy • G2 umiarkowany • G3 ani głód, ani sytość • G4 umiarkowana sytość • G5 przejedzenie

Dni z wpisem 7 / 7 100% zakresu	Posiłki 30 średnio 4,3 • mediana 4	Średni głód 2,5	Sen 8h5m średnio • 8 nocy	Ruch 4 / 7 dni 57% • 29 min / aktywny dzień	Średnia waga 67,96 kg Pomiarów: 7
--	---	---------------------------	--	--	--

Rytm dnia



Rytm posiłków i snu

Miara	Średnia	Mediana	Zakres
Okno jedzenia	11h38m	11h30m	10h50m–12h15m
Pobudka → pierwszy posiłek	36m	30m	5m–1h15m
Ostatni posiłek → sen	3h39m	3h40m	3h30m–3h50m
Przerwa między posiłkami	3h32m	3h5m	2h45m–5h30m

Głód przed posiłkiem

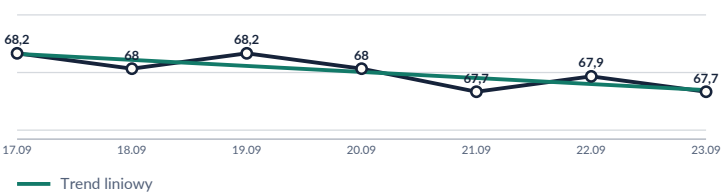
G1		10% (3)
G2		37% (11)
G3		43% (13)
G4		10% (3)
G5		0% (0)

Pory posiłków



Waga

Średnia	67,96 kg
Zakres	67,7 kg–68,2 kg
Podstawa	7 pomiarów



Sen

Średnia długość	8h5m
Najkrócej–najdłużej	7h45m–8h40m
Godziny pobudki	06:45–07:10
Godziny zaśnięcia	22:30–23:00
Posiłki podczas snu	0

Ruch

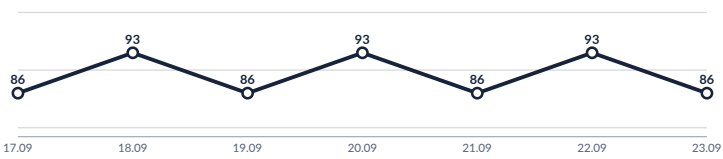
Dni z aktywnością	4 / 7 · 57%
Średnio w aktywnym dniu	29 min

Samopoczucie

😊 dobre		43% (3)
😐 takie sobie		29% (2)
😞 słabe		14% (1)
nie zaznaczono		14% (1)

Cukier na czczo

Średnia	89 mg/dl
Zakres	86 mg/dl–93 mg/dl
Podstawa	7 pomiarów



Najczęstsze dolegliwości

Wzdęcia	2×
---------	----

Sen 23:00-07:10 • 8h10m	Samopoczucie nie zaznaczono	Waga 68,2 kg	Cukier na czczo 86 mg/dl	Ruch Brak aktywności
----------------------------	--------------------------------	-----------------	-----------------------------	-------------------------

Uwagi brak uwag

Godz.	Wydarzenie			
07:10		Pobudka		
07:15	G3	Jajecznica z dwóch jaj Chleb żytni		—
11:00	G2	Banan		—
14:00	G1	Kurczak z kaszą gryczaną i surówką z marchewki		—
19:30	G4	Twarożek ze szczypiorkiem		—
23:00		Zaśnięcie		

Sen 23:00–06:45 • 7h45m	Samopoczucie 😞 słabe	Waga 68 kg	Cukier na czczo 93 mg/dl	Ruch Brak aktywności
----------------------------	-------------------------	---------------	-----------------------------	-------------------------

Uwagi brak uwag

Godz.	Wydarzenie		
06:45	☀️	Pobudka	
08:00	G3	Kanapka z hummusem i pomidorem	—
12:30	G2	Salatka z tuńczykiem i jajkiem	—
15:00	↯	Wzdęcia	
15:45	G3	Gruszka i kefir	—
18:50	G2	Łosoś pieczony Ziemniaki i fasolka	—
22:30	🌙	Zaśnięcie	

Sen 22:30–07:10 • 8h40m	Samopoczucie dobre	Waga 68,2 kg	Cukier na czczo 86 mg/dl	Ruch Joga 25 min
----------------------------	-----------------------	-----------------	-----------------------------	---------------------

Uwagi brak uwag

Godz.	Wydarzenie		
07:10		Pobudka	
07:40	G3	Owsianka z borówkami i orzechami włoskimi	—
10:45	G2	Jogurt naturalny z jabłkiem	—
13:30	G2	Zupa pomidorowa z makaronem	—
16:15	G3	Garść migdałów	—
19:10	G3	Kanapki z pastą z jajek i rzodkiewką	—
23:00		Zaśnięcie	

Sen 23:00–06:45 • 7h45m	Samopoczucie ☹️ takie sobie	Waga 68 kg	Cukier na czczo 93 mg/dl	Ruch Spacer 20 min
----------------------------	--------------------------------	---------------	-----------------------------	-----------------------

Uwagi brak uwag

Godz.	Wydarzenie		
06:45	☀️	Pobudka	
07:15	G3	Jajecznica z dwóch jaj Chleb żytni	—
11:00	G2	Banan	—
14:00	G1	Kurczak z kaszą gryczaną i surówką z marchewki	—
19:30	G4	Twarożek ze szczypiorkiem	—
23:00	🌙	Zaśnięcie	

Sen 23:00–07:10 • 8h10m	Samopoczucie  dobre	Waga 67,7 kg	Cukier na czczo 86 mg/dl	Ruch Spacer 40 min
----------------------------	---	-----------------	-----------------------------	-----------------------

Uwagi brak uwag

Godz.	Wydarzenie		
07:10		Pobudka	
08:00	G3	Kanapka z hummusem i pomidorem	—
12:30	G2	Sałatka z tuńczykiem i jajkiem	—
15:45	G3	Gruszka i kefir	—
18:50	G2	Łosoś pieczony Ziemniaki i fasolka	—
22:30		Zaśnięcie	

Sen 22:30-06:45 • 8h15m	Samopoczucie 😊 dobre	Waga 67,9 kg	Cukier na czczo 93 mg/dl	Ruch Rower 30 min
----------------------------	-------------------------	-----------------	-----------------------------	----------------------

Uwagi brak uwag

Godz.	Wydarzenie		
06:45	☀️	Pobudka	
07:40	G3	Owsianka z borówkami i orzechami włoskimi	—
10:45	G2	Jogurt naturalny z jabłkiem	—
13:30	G2	Zupa pomidorowa z makaronem	—
15:00	↯	Wzdęcia	
16:15	G3	Garść migdałów	—
19:10	G3	Kanapki z pastą z jajek i rzodkiewką	—
23:00	🌙	Zaśnięcie	

Sen 23:00-07:10 • 8h10m	Samopoczucie ☹️ takie sobie	Waga 67,7 kg	Cukier na czczo 86 mg/dl	Ruch Brak aktywności
----------------------------	--------------------------------	-----------------	-----------------------------	-------------------------

Uwagi brak uwag

Godz.	Wydarzenie			
07:10	☀️	Pobudka		
07:15	G3	Jajecznica z dwóch jaj Chleb żytni		—
11:00	G2	Banan		—
14:00	G1	Kurczak z kaszą gryczaną i surówką z marchewki		—
19:30	G4	Twarożek ze szczypiorkiem		—
23:00	🌙	Zaśnięcie → Pobudka 24.09 06:45 • 7h45m		