



Moje ulubione produkty posiłki
OPSS (odżywcze, proste, sycące, smaczne)

	START	STOP	CONTINUE	MAYBE
Rodzaj produktu / posiłku	Zdrowe, odżywcze, polecane. Chcę spróbować / jeść więcej i włączyć do mojej diety.	Niezdrowe, przetworzone. Lubię i dotychczas jadłam dużo. Ograniczam	Zdrowe, odżywcze i lubiane przeze mnie – jem więcej	Zdrowe, ale jeszcze nie teraz, może kiedyś spróbuję
Rozkład %				<i>Nie dotyczy</i>
Liczba posiłków (założenie 4 posiłki dziennie)				<i>Nie dotyczy</i>
Moje posiłki / produkty				

