Diario alimentare

Settimana dal _____ Peso _____

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntini	kcal	Acqua
Lunedì	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Martedì	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Mercoledì	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Giovedì	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Venerdì	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Sabato	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Domenica	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○

Fame prima di mangiare: 1 nessuna fame, 3 voglia di mangiare, 5 fame da lupi

Note: sonno, umore, com'è andata la giornata