Dzienniczek żywieniowy

Tydzień od _____ Waga _____

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Przekąski	kcal	Woda
Poniedziałek	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Wtorek	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Środa	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Czwartek	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Piątek	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Sobota	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Niedziela	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○

Głód przed jedzeniem: 1 brak głodu, 3 chętnie zjem, 5 wilczy głód

Notatki: sen, nastrój, jak minął dzień