Ruokapäiväkirja

Viikko alkaen _____ Paino _____

Päivä	Aamupala	Lounas	Päivällinen	Välipalat	kcal	Vesi
Maanantai	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Tiistai	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Keskiviikko	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Torstai	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Perjantai	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Lauantai	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Sunnuntai	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○

Nälkä ennen syömistä: 1 ei nälkä, 3 valmis syömään, 5 kova nälkä

Muistiinpanot: uni, mieliala, miten päivä meni