Toidupäevik

Nädal alates _____ Kaal _____

Päev	Hommikusöök	Lõuna	Õhtusöök	Vahepalad	kcal	Vesi
Esmaspäev	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Teisipäev	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Kolmapäev	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Neljapäev	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Reede	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Laupäev	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○
Pühapäev	__/5	__/5	__/5	__/5		○○○○ ○○○○

Nälg enne söömist: 1 pole näljane, 3 valmis sööma, 5 väga näljane

Märkmed: uni, tuju, kuidas päev läks