Diário alimentar

Semana de _____

Dia	Pequeno-almoço	Almoço	Jantar	Lanches	kcal	Água
Segunda-feira						○○○○ ○○○○
Terça-feira						○○○○ ○○○○
Quarta-feira						○○○○ ○○○○
Quinta-feira						○○○○ ○○○○
Sexta-feira						○○○○ ○○○○
Sábado						○○○○ ○○○○
Domingo						○○○○ ○○○○

Notas: sono, humor, como correu o dia