Diario alimentare

Data _____ Peso _____

Ora	Cosa ho mangiato e bevuto	Quantità	kcal	Fame
	Colazione			
	Pranzo			
	Cena			
	Spuntini			
	Totale			

Acqua, un cerchio per bicchiere ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

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

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