Diario alimentare

Settimana dal _____

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntini	kcal	Acqua
Lunedì						○○○○ ○○○○
Martedì						○○○○ ○○○○
Mercoledì						○○○○ ○○○○
Giovedì						○○○○ ○○○○
Venerdì						○○○○ ○○○○
Sabato						○○○○ ○○○○
Domenica						○○○○ ○○○○

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