Diario de comidas

Semana del _____

Día	Desayuno	Comida	Cena	Snacks	kcal	Agua
Lunes						○○○○ ○○○○
Martes						○○○○ ○○○○
Miércoles						○○○○ ○○○○
Jueves						○○○○ ○○○○
Viernes						○○○○ ○○○○
Sábado						○○○○ ○○○○
Domingo						○○○○ ○○○○

Notas: sueño, ánimo, cómo fue el día