Dzienniczek żywieniowy

Data _____ Waga _____

Godzina	Co zjedzone i wypite	Ilość	kcal	Głód
	Śniadanie			
	Obiad			
	Kolacja			
	Przekąski			
	Razem			

Woda, jedno kółko na szklankę ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

Głód przed jedzeniem: 1 brak głodu, 3 chętnie zjem, 5 wilczy głód

Notatki: sen, nastrój, jak minął dzień