Dzienniczek żywieniowy

Tydzień od _____

Dzień	Śniadanie	Obiad	Kolacja	Przekąski	kcal	Woda
Poniedziałek						○○○○ ○○○○
Wtorek						○○○○ ○○○○
Środa						○○○○ ○○○○
Czwartek						○○○○ ○○○○
Piątek						○○○○ ○○○○
Sobota						○○○○ ○○○○
Niedziela						○○○○ ○○○○

Notatki: sen, nastrój, jak minął dzień