Matdagbok

Vecka från _____

Dag	Frukost	Lunch	Middag	Mellanmål	kcal	Vatten
Måndag						○○○○ ○○○○
Tisdag						○○○○ ○○○○
Onsdag						○○○○ ○○○○
Torsdag						○○○○ ○○○○
Fredag						○○○○ ○○○○
Lördag						○○○○ ○○○○
Söndag						○○○○ ○○○○

Anteckningar: sömn, humör, hur dagen gick