Ruokapäiväkirja

Päivämäärä _____ Paino _____

Kello	Mitä söin ja join	Määrä	kcal	Nälkä
	Aamupala			
	Lounas			
	Päivällinen			
	Välipalat			
	Yhteensä			

Vesi, yksi ympyrä lasia kohden ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

Nälkä ennen syömistä: 1 ei nälkä, 3 valmis syömään, 5 kova nälkä

Muistiinpanot: uni, mieliala, miten päivä meni