Ruokapäiväkirja

Viikko alkaen _____

Päivä	Aamupala	Lounas	Päivällinen	Välipalat	kcal	Vesi
Maanantai						○○○○ ○○○○
Tiistai						○○○○ ○○○○
Keskiviikko						○○○○ ○○○○
Torstai						○○○○ ○○○○
Perjantai						○○○○ ○○○○
Lauantai						○○○○ ○○○○
Sunnuntai						○○○○ ○○○○

Muistiinpanot: uni, mieliala, miten päivä meni