# Toidupäevik

Kuupäev _____ Kaal _____

| Kell | Mida sõin ja jõin | Kogus | kcal | Nälg |
|---|---|---|---|---|
| | **Hommikusöök** | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **Lõuna** | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **Õhtusöök** | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **Vahepalad** | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | **Kokku** | | | |

**Vesi, üks ring klaasi kohta** ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯ ◯

Nälg enne söömist: 1 pole näljane, 3 valmis sööma, 5 väga näljane

**Märkmed: uni, tuju, kuidas päev läks**