Toidupäevik

Nädal alates _____

Päev	Hommikusöök	Lõuna	Õhtusöök	Vahepalad	kcal	Vesi
Esmaspäev						○○○○ ○○○○
Teisipäev						○○○○ ○○○○
Kolmapäev						○○○○ ○○○○
Neljapäev						○○○○ ○○○○
Reede						○○○○ ○○○○
Laupäev						○○○○ ○○○○
Pühapäev						○○○○ ○○○○

Märkmed: uni, tuju, kuidas päev läks