Dzienniczek żywieniowy

Data: _____
Dzień tygodnia: _____

Godzina	Posiłek (rodzaj)	Składniki i sposób przygotowania (np. smażone, gotowane)	Ilość (w gramach lub miarach domowych)	Dodatkowe notatki (np. miejsce, samopoczucie, stopień głodu 1-10)