سجل طعامي اليومي · التاريخ _____

الوقت	الوجبة	ما أكلته وشربته	الكمية	الجوع قبل	الجوع بعد	ملاحظات
الماء (أكواب)		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				

الجوع: 1 لا جوع إطلاقًا · 3 جاهز للأكل · 5 جوع شديد. تكفي كمية تقريبية.