Můj denní jídelní deník · Datum _____

Čas	Jídlo	Co bylo k jídlu a pití	Kolik	Hlad před	Hlad po	Poznámky
Voda (sklenice)		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				

Hlad: 1 žádný hlad · 3 chuť se najíst · 5 velký hlad. Stačí přibližné množství.