# Το ημερολόγιο διατροφής μου · Ημερομηνία _____

| Ώρα | Γεύμα | Τι έφαγα και ήπια | Πόσο | Πείνα πριν | Πείνα μετά | Σημειώσεις |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| **Νερό (ποτήρια)** | ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ | | | | | |

Πείνα: 1 καθόλου πείνα · 3 ώρα για φαγητό · 5 πολύ πείνα. Αρκεί μια πρόχειρη ποσότητα.