יומן האכילה היומי שלי · תאריך _____

שעה	ארוחה	מה אכלתי ושתיתי	כמה	רעב לפני	רעב אחרי	הערות
מים (כוסות)		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				

רעב: 1 בכלל לא רעבים · 3 מוכנים לאכול · 5 רעבים מאוד. כמות משוערת מספיקה.