A napi ételnaplóm · Dátum: _____

Időpont	Étkezés	Mit ettem és ittam	Mennyit	Éhség előtte	Éhség utána	Megjegyzés
Víz (pohár)		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				

Éhség: 1 egyáltalán nem vagyok éhes · 3 jólesne enni · 5 nagyon éhes vagyok. Elég egy hozzávetőleges mennyiség.