Jurnalul meu alimentar zilnic · Data _____

Ora	Masa	Ce am mâncat și băut	Cât	Foame înainte	Foame după	Note
Apă (pahare)		○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				

Foame: 1 deloc foame · 3 gata de masă · 5 foarte foame. O cantitate aproximativă e suficientă.