يوميات طعامي . الأسبوع من _____

اليوم	الوجبة والوقت	ما أكلته وشربته	الكمية	ملاحظات
الأحد				
الاثنين				
الثلاثاء				
الأربعاء				
الخميس				
الجمعة				
السبت				

بكلماتك المعتادة، وبكمية تقريبية. هذا يكفي.