Το ημερολόγιο διατροφής μου · Εβδομάδα από _____

Ημέρα	Γεύμα και ώρα	Τι έφαγα και ήπια	Πόσο	Σημειώσεις
Δευτέρα				
Τρίτη				
Τετάρτη				
Πέμπτη				
Παρασκευή				
Σάββατο				
Κυριακή				

Γράψτε το όπως θα το λέγατε. Μια πρόχειρη ποσότητα αρκεί.