יומן האכילה שלי · שבוע מתאריך _____

יום	ארוחה ושעה	מה אכלתי ושתיתי	כמה	הערות
ראשון				
שני				
שלישי				
רביעי				
חמישי				
שישי				
שבת				

כותבים כמו שמספרים. כמות משוערת מספיקה.