Az ételnaplóm · A hét kezdete: _____

Nap	Étkezés, időpont	Mit ettem és ittam	Mennyit	Megjegyzés
Hétfő				
Kedd				
Szerda				
Csütörtök				
Péntek				
Szombat				
Vasárnap				

Írd le úgy, ahogy elmondanád. Elég egy hozzávetőleges mennyiség.