Jurnalul meu alimentar · Săptămâna: _____

Ziua	Masa și ora	Ce am mâncat și băut	Cantitatea	Note
Luni				
Marți				
Miercuri				
Joi				
Vineri				
Sâmbătă				
Duminică				

Scrieți așa cum ați povesti. O cantitate aproximativă e suficientă.