

יומן מעקב תזונה

יומי שלי

תאריך: _____

כמה כוסות מים שתיתי?



שעה: ארוחת בוקר

מה אכלתי?

שעה: ארוחת ביניים

מה אכלתי?

שעה: ארוחת צהריים

מה אכלתי?

האם הופיעו כאבים? ומתי?

שעה: ארוחת ביניים

מה אכלתי?

שעה: ארוחת ערב

מה אכלתי?

שעה: חטיף לילה

מה אכלתי?