Jméno a příjmení	Datum	Tělesná aktivita	váha

Doba jídla od - do	Co jsem snědl(a) - vypil(a)	Množství	kJ	Kde jsem jedl (a)	S kým	Co jsem při tom dělal(a)	Hlad + 0 -	Nálada + 0 -