

Ημερολόγιο Διατροφής

Ημερομηνία: \_\_\_\_\_ Εργασία/Καθημερινότητα \_\_\_\_\_ Ελεύθερη μέρα \_\_\_\_\_ Διακοπές \_\_\_\_\_

	Ώρα	Τόπος, είδος, διαδικασία π.χ. στο αμάξι, γρήγορα, περπατώντας, πείνα	Τί και πόσο έφαγες;	Τι και πόσο ήπιες;	Συμπτώματα φούσκωμα, διάρροια, δυσκοιλιότητα κ.α.	Παρατηρήσεις τύψεις, πείνα, κορεσμός κ.α.
Πρωινό						
Δεκατιανό						
Μεσημεριανό						
Απογευματινό						
Βραδινό						
Αθλητική δραστηριότητα						