



	Orario e luogo	Cosa ho mangiato (se riesci indica anche la quantità)	Cosa ho bevuto (se riesci indica anche la quantità)	Come mi sento
Colazione				
Spuntino				
Pranzo				
Merenda				
Cena				
Spuntino				
Extra				
Attività fisica				
Note				



	Orario e luogo	Cosa ho mangiato (se riesci indica anche la quantità)	Cosa ho bevuto (se riesci indica anche la quantità)	Come mi sento
Colazione				
Spuntino				
Pranzo				
Merenda				
Cena				
Spuntino				
Extra				
Attività fisica				
Note				



	Orario e luogo	Cosa ho mangiato (se riesci indica anche la quantità)	Cosa ho bevuto (se riesci indica anche la quantità)	Come mi sento
Colazione				
Spuntino				
Pranzo				
Merenda				
Cena				
Spuntino				
Extra				
Attività fisica				
Note				



	Orario e luogo	Cosa ho mangiato (se riesci indica anche la quantità)	Cosa ho bevuto (se riesci indica anche la quantità)	Come mi sento
Colazione				
Spuntino				
Pranzo				
Merenda				
Cena				
Spuntino				
Extra				
Attività fisica				
Note				



	Orario e luogo	Cosa ho mangiato (se riesci indica anche la quantità)	Cosa ho bevuto (se riesci indica anche la quantità)	Come mi sento
Colazione				
Spuntino				
Pranzo				
Merenda				
Cena				
Spuntino				
Extra				
Attività fisica				
Note				