Név: ..... TAJ: .....

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – 1. nap (HÉTKÖZNAP)

DÁTUM:.....év.....hónap.....nap

Tipikus hétköznap volt diéta szempontból: ☐ Igen ☐ Nem, miért .....

ÉTKEZÉSEK IDŐPONTJA (óra : perc)	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	MÁRKA	MENNYISÉGE	ÉTELKÉSZÍTÉS HELYE

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – 2. nap (HÉTKÖZNAP)

DÁTUM:.....év.....hónap.....nap

Tipikus hétköznap volt diéta szempontból: ☐ Igen ☐ Nem, miért .....

ÉTKEZÉSEK IDŐPONTJA (óra : perc)	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	MÁRKA	MENNYISÉGE	ÉTELKÉSZÍTÉS HELYE

TÁPLÁLKOZÁSI NAPLÓ – 3. nap (HÉTVÉGE)

DÁTUM:.....év.....hónap.....nap

Tipikus hétvégi nap volt diéta szempontból: ☐ Igen ☐ Nem, miért .....

ÉTKEZÉSEK IDŐPONTJA (óra : perc)	ÉTEL, ITAL PONTOS MEGNEVEZÉSE	MÁRKA	MENNYISÉGE	ÉTELKÉSZÍTÉS HELYE