Ruokapäiväkirja

Nimi _____ Syntymäaika _____

Päivämäärä _____ Viikonpäivä _____

Onko päivä: ☐ tavallinen ☐ poikkeava Jos niin miten: _____

Lähetä kaavake

Tulosta kaavake

Aika Klo	Paikka	Ruoat ja juomat (valmistustapa, ruoanvalmistuksessa käytetty rasva ja neste)	Määrä (kpl, dl, g, viipale, lasillinen jne.)	Muuta (mieliala, vointi, väsymys, nälän tunne, jne..)

Ruokapäiväkirja

Nimi _____ Syntymäaika _____

Päivämäärä _____ Viikonpäivä _____

Onko päivä: ☐ tavallinen ☐ poikkeava Jos niin miten: _____

Lähetä kaavake

Tulosta kaavake

Aika Klo	Paikka	Ruoat ja juomat (valmistustapa, ruoanvalmistuksessa käytetty rasva ja neste)	Määrä (kpl, dl, g, viipale, lasillinen jne.)	Muuta (mieliala, vointi, väsymys, nälän tunne, jne..)