Data/dzień tygodnia:							
godzina	Klasyfikacja posiłku/okoliczności Np. śniadanie, ,podjadanie, zajadanie stresu itp.)	Miejsce spożycia	Opis posiłku	Ilość- miara domowa/ waga	Głód przed posiłkiem (0-brak,, 1- lekki głód,2- sytość, ale mam ochotę coś zjeść 3- wyraźny głód, 4- wilczy głód)	Uwagi po posiłku (np. „ochota na słodkie”, posiłek typowy/nie typowy, zgaga, inne)	Opis aktywności fizycznej