Godzina pobudki:	Godzina snu:

Data i dzień tygodnia :

Godzina posiłku	Klasyfikacja / okoliczności posiłku (rodzaj posiłku, np. obiad lub podjadanie lub zajadanie stresu)	Miejsce spożycia	Opis posiłku	Ilość – miara domowa lub waga (gramy)	Głód przed posiłkiem *	Uwagi po posiłku **	Opis aktywności fizycznej (czas trwania, intensywność, rodzaj)

* 0 – brak głodu, 1 – lekki głód, 2 – sytość, ale mam ochotę coś zjeść, 3 – znaczny głód, 4 – wilczy głód

** np. ochota na słodkie, zgaga, wzdęcia, ból brzucha, senność, itd.