

Dag	Tid	Hur mycket/vad åt jag	Var, med vem?	Kommentar, svårt/lätt
	Frukost			
	Mellanmål			
	Lunch			
	Mellanmål			
	Middag			
	Kvällsmål			

Dag	Tid	Hur mycket/vad åt jag	Var, med vem?	Kommentar, svårt/lätt
	Frukost			
	Mellanmål			
	Lunch			
	Mellanmål			
	Middag			
	Kvällsmål			

Dag	Tid	Hur mycket/vad åt jag	Var, med vem?	Kommentar, svårt/lätt
	Frukost			
	Mellanmål			
	Lunch			
	Mellanmål			
	Middag			
	Kvällsmål			