Éhség-Teltség és Megelégedettség táblázat

Jegyezd fel az étkezéseid.

Idő	0-10 Étkezés előtt	Elfogyasztott étel pl: húsleves, káposztasaláta	0-10 Étkezés után	0-5 Elégedettség	Gondolatok, érzések, megjegyzések