DNEVNIK HRANE

Datelj:_____

Ime izdelka:	Teža (gr. ml)	Kalorije (kcal)	Apetit (ocene od 1 do 10)
ZAJTRK			
Opombe, povzetki:			
PRIGRIZEK			
KOSILO			
Opombe, povzetki:			
OKUS			
VEČERJA			
Opombe, povzetki:			
PRIGRIZEK			

TELESNA AKTIVNOST NA DAN	DEJAVEN	POVPREČEN	PASIVEN