Ruokapäiväkirjapohja

Ateria, ajankohta ja kesto	Tilanne ja paikka	Ruoka ja juoma	Määrä	Nälkä ja kylläisyys
				Nälkä 1 10 Kylläisyys
				Nälkä 1 10 Kylläisyys
				Nälkä 1 10
				Nälkä 1 10 Kylläisyys
				Nälkä 1 10 Kylläisyys
				Nälkä 1 10 Kylläisyys