



יומן אכילה

יום: _____ תאריך _____

שעת קימה _____ שעת שינה _____ סה"כ שעות שינה _____

שעה	מה אכלתי / שתיתי? (פרטי כמויות)	כמות חלבון בארוחה	כמות סידן בארוחה

סה"כ חלבון יומי _____ סה"כ סידן יומי _____ סה"כ כוסות מים _____

תוספים קבועים שאני נוטלת:
