|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| dátum | | | | | | |
|  | időpont | ezt ettem, mennyiség, alapanyagok leírás | érzések, tapasztalatok | vérc. szint étkezés előtt | vérc. Szint 90 perc étkezés után | javítás, véleményezés |
| ébredés |  |  |  |  |  |  |
| 1. étkezés előtt |  |  |  |  |  |  |
| 1. étkezés |  |  |  |  |  |  |
| 2. étkezés |  |  |  |  |  |  |
| 3. étkezés |  |  |  |  |  |  |
| 4. étkezés |  |  |  |  |  |  |
| 5. étkezés |  |  |  |  |  |  |
| 6. étkezés |  |  |  |  |  |  |
| nassolás |  |  |  |  |  |  |
| folyadék |  |  |  |  |  |  |
| mozgás |  |  |  |  |  |  |
| vitaminok |  |  |  |  |  |  |
| lefekvés |  |  |  |  |  |  |

Egyéb megjegyzés a naphoz: