SYDÄNLIITTO

RUOKAPÄIVÄKIRJA

Päivämäärä	Viikonpäivä

Kello	**Paikka**	**Mitä söin ja join, miten valmistettua**	**Annoksen koko**	**Nälän- ja kylläisyyden tunne,** 0=kova nälkä, 10=ähky, Merkitse X ennen ruokailua ja O ruokailun jälkeen	**Miksi söin, missä tilanteessa söin, tuntemukset/ajatukset**
				0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
				0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
				0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
				0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
				0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
				0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
				0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
				0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
				0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
				0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
				0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
				0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	
				0-1-2-3-4-5-6-7-8-9-10	