Jméno a přijmení	Týden	Tělesná aktivita	Váha

Datum	Doba jídla od - do	Co jsem snědl(a) a vypil(a)	Množství	kJ	Kde jsem jedl(a)	S kým jsem jedl(a)	Co jsem při tom dělal(a)	Hlad + 0 -	Nálada + 0 -