Jméno a přijmení	Týden	Tělesná aktivita	Váha

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