

Jurnal alimentar - Ziua _____

JURNAL PE O ZI				
Masa	Ce ai consumat (alimente + gramaje)	Senzația de foame înainte (1-10)	Senzația de sațietate după (1-10)	Observații (poftă, emoții etc.)
Mic dejun				
Gustare 1				
Prânz				
Gustare 2				
Cină				

Instrucțiuni:

- Completează ora mesei și ce ai mâncat cât mai clar (ex: 08:30 – omletă cu spanac și 2 felii de pâine integrală).
- Evaluează foamea înainte și sațietatea după pe o scară de la 1 la 10:
 - 1 = deloc / foarte foame
 - 10 = maxim / prea plin
- În observații, poți nota dacă ai mâncat pe fond de stres, plictiseală, cu cine ai fost, cum te-ai simțit etc.

