

Rakas ruokapäiväkirjani



Ruokapäiväkirjaan merkitään kaikki syödyt ruoat ja juomat heti syömisen jälkeen mahdollisimman tarkasti (esim. rasvaton maito, 2% kalkkunan fileeleike jne.). Ruoan määrä merkitään myös mahdollisimman tarkasti (2 viipaletta, 20g, 3 dl). Syömisen säännöllisyys paljastuu merkitsemällä ylös myös aterioiden kellonajat.

www.tiesydameen.fi

Maanantai

AIKA	RUOKA/JUOMA	MÄÄRÄ

Tiistai

AIKA	RUOKA/JUOMA	MÄÄRÄ

Keskiviikko

AIKA	RUOKA/JUOMA	MÄÄRÄ

Torstai

AIKA	RUOKA/JUOMA	MÄÄRÄ

Perjantai

AIKA	RUOKA/JUOMA	MÄÄRÄ

Lauantai

AIKA	RUOKA/JUOMA	MÄÄRÄ

Sunnuntai

AIKA	RUOKA/JUOMA	MÄÄRÄ