***Étkezési napló***

 **Név:
Nem:
Életkor:
Kitöltés dátuma:**

**1. nap (hétköznap)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Elfogyasztás időpontja (óra)*** | ***Elfogyasztott táplálék (neve, fajtája)*** | ***Elfogyasztott táplálék mennyisége*** | ***Elkészítési mód*** | ***Elfogyasztás helye*** | ***Észrevétel, jelentkező tünet, panasz*** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**2. nap (hétköznap)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Elfogyasztás időpontja (óra)*** | ***Elfogyasztott táplálék (neve, fajtája)*** | ***Elfogyasztott táplálék mennyisége*** | ***Elkészítési mód*** | ***Elfogyasztás helye*** | ***Észrevétel, jelentkező tünet, panasz*** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |

**3. nap (hétvége)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Elfogyasztás időpontja (óra)*** | ***Elfogyasztott táplálék (neve, fajtája)*** | ***Elfogyasztott táplálék mennyisége*** | ***Elkészítési mód*** | ***Elfogyasztás helye*** | ***Észrevétel, jelentkező tünet, panasz*** |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |