

LUNEDÌ

Colazione:

ora:

dove ho fatto colazione

.....
.....

con chi ero

.....
.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....
.....

Pranzo:

ora:

dove ho pranzato

.....

con chi ero

.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....

Cena:

ora:

dove ho cenato

.....

con chi ero

.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....

Fuori pasto:	1 spuntino	2 spuntino	3spuntino
Ora:			
dove ho fatto lo spuntino			
con chi ero			
cosa ho mangiato			
cosa ho bevuto:			

MARTEDÌ

Colazione:

ora:

dove ho fatto colazione

.....
.....

con chi ero

.....
.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....
.....

Pranzo:

ora:

dove ho pranzato

.....

con chi ero

.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....

Cena:

ora:

dove ho cenato

.....

con chi ero

.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....

Fuori pasto:	1 spuntino	2 spuntino	3spuntino
Ora:			
dove ho fatto lo spuntino			
con chi ero			
cosa ho mangiato			
cosa ho bevuto:			

MERCOLEDÌ

Colazione:

ora:

dove ho fatto colazione

.....
.....

con chi ero

.....
.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....
.....

Pranzo:

ora:

dove ho pranzato

.....

con chi ero

.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....

Cena:

ora:

dove ho cenato

.....

con chi ero

.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....

Fuori pasto:	1 spuntino	2 spuntino	3spuntino
Ora:			
dove ho fatto lo spuntino			
con chi ero			
cosa ho mangiato			
cosa ho bevuto:			

GIOVEDÌ

Colazione:

ora:

dove ho fatto colazione

.....
.....

con chi ero

.....
.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....
.....

Pranzo:

ora:

dove ho pranzato

.....

con chi ero

.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....

Cena:

ora:

dove ho cenato

.....

con chi ero

.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....

Fuori pasto:	1 spuntino	2 spuntino	3spuntino
Ora:			
dove ho fatto lo spuntino			
con chi ero			
cosa ho mangiato			
cosa ho bevuto:			

VENERDÌ

Colazione:

ora:

dove ho fatto colazione

.....
.....

con chi ero

.....
.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....
.....

Pranzo:

ora:

dove ho pranzato

.....

con chi ero

.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....

Cena:

ora:

dove ho cenato

.....

con chi ero

.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....

Fuori pasto:	1 spuntino	2 spuntino	3spuntino
Ora:			
dove ho fatto lo spuntino			
con chi ero			
cosa ho mangiato			
cosa ho bevuto:			

SABATO

Colazione:

ora:

dove ho fatto colazione

.....
.....

con chi ero

.....
.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....
.....

Pranzo:

ora:

dove ho pranzato

.....

con chi ero

.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....

Cena:

ora:

dove ho cenato

.....

con chi ero

.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....

Fuori pasto:	1 spuntino	2 spuntino	3spuntino
Ora:			
dove ho fatto lo spuntino			
con chi ero			
cosa ho mangiato			
cosa ho bevuto:			

DOMENICA

Colazione:

ora:

dove ho fatto colazione

.....
.....

con chi ero

.....
.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....
.....

Pranzo:

ora:

dove ho pranzato

.....

con chi ero

.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....

Cena:

ora:

dove ho cenato

.....

con chi ero

.....

cosa ho mangiato: (indica anche la quantità)

.....
.....

Cosa ho bevuto:

.....
.....

Fuori pasto:	1 spuntino	2 spuntino	3spuntino
Ora:			
dove ho fatto lo spuntino			
con chi ero			
cosa ho mangiato			
cosa ho bevuto:			