רעות שפר
• איזון סוכר ומשקל •

שם:_____ יומן אכילה תאריך:_____

	ראשון	שני	שלישי	רביעי	חמישי	שישי	שבת
סוכר							
בוקר							
סוכר							
ביניים							
סוכר							
צהריים							
סוכר							
ביניים							
סוכר							
ערב							
סוכר							
ביניים							