



רעות שפר

• איזון סוכר ומשקל •

שם: _____

יומן אכילה

תאריך: _____

שבת	שישי	חמישי	רביעי	שלישי	שני	ראשון	
							בוקר
							ביניים
							צהריים
							ביניים
							ערב
							ביניים
							שתייה
							פ"ג