

Εβδομαδιαία Καταγραφή Τροφίμων και Συναισθημάτων

ΛΙΓΟΥΡΑ

ΑΝΙΑ

ΣΤΡΕΣ

ΛΥΠΗ

ΧΑΡΑ

Diaitologos



Γεύματα/
ημέρα

Πρωινό



Δεκατιανό



Μεσημεριανό



Απογευματινό



Βραδινό



Στόχοι ημέρας



1

ΗΜΕΡΑ



2

ΗΜΕΡΑ



3

ΗΜΕΡΑ



4

ΗΜΕΡΑ



5

ΗΜΕΡΑ



6

ΗΜΕΡΑ



7

ΗΜΕΡΑ

