

Date: _____



Date: __

Food Diary

Food	Diary
------	-------

TOTAL Calories: _____

Time / Meal	Food / Beverage (type and amount)	Calories	Notes	Time / Meal	Food / Beverage (type and amount)	Calories	Notes
Breakfast				Breakfast			
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	••••••			••••••	•••••		
				•••••			
Snack				Snack			
• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •				•••••	•••••		
Lunch				Lunch			
				•••••	•••••		
	•••••	<u> </u>		•••••	•••••		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
				••••••			
Snack		<u> </u>		Snack	•••••		
				•••••	•••••		
Dinner	•••••	<u> </u>		Dinner	•••••		• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •
		<u> </u>	<u> </u>	•••••			
		<u> </u>		•••••	•••••		•
C		<u> </u>	 				
Snack			 	Snack			
		<u> </u>	<u> </u>				

TOTAL Calories: _____