

Weekly Food Diary

Name: _____ Date: from _____ to _____

www.lexidietitian.com.au

	Monday 星期一	Tuesday 星期二	Wednesday 星期三	Thursday 星期四	Friday 星期五	Saturday 星期六	Sunday 星期日
Breakfast 早餐							
Snack 零食							
Lunch 午餐							
Snack 零食							
Dinner 晚餐							
Snack 零食							
Fluids 水							
Exercise 运动							