



Ad soyad _____ Tarih _____

Kilom (tartıldıysam) _____ kg

Öğün	Ne yedim, ne içtim? miktarıyla: 1 kase çorba, 2 dilim ekmek	Ne kadarını yiyebildim?	Not iştahsızlık, çığneme, yutma, bulantı
Sabah kahvaltısı Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	
Ara öğün Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	
Öğle yemeği Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	
Ara öğün Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	
Akşam yemeği Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	
Gece, yatmadan önce Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	

Bugün içtiklerim

her bardak için bir daire karalayın



Nasıl doldurulur?

- Yediklerinizi o öğünden hemen sonra yazın; akşama bırakınca unutulur.
- Miktarı ev ölçüleriyle yazın: kase, dilim, kaşık, bardak.
- Tabağın ne kadarını yiyebildiğinizi işaretleyin. Her zamanki gibi yiyin; yazacağınız için yemeğinizi değiştirmeyin.
- Gün boyunca içtiğiniz her bardak için bir daire karalayın.
- Hekiminiz ya da diyetisyeniniz farklı bir süre söylediye ona uyun.



Ad soyad _____ Tarih _____

Kilom (tartıldıysam) _____ kg

Öğün	Ne yedim, ne içtim? miktarıyla: 1 kase çorba, 2 dilim ekmek	Ne kadarını yiyebildim?	Not iştahsızlık, çığneme, yutma, bulantı
Sabah kahvaltısı Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	
Ara öğün Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	
Öğle yemeği Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	
Ara öğün Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	
Akşam yemeği Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	
Gece, yatmadan önce Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	

Bugün içtiklerim

her bardak için bir daire karalayın



Nasıl doldurulur?

- Yediklerinizi o öğünden hemen sonra yazın; akşama bırakınca unutulur.
- Miktarı ev ölçüleriyle yazın: kase, dilim, kaşık, bardak.
- Tabağın ne kadarını yiyebildiğinizi işaretleyin. Her zamanki gibi yiyin; yazacağınız için yemeğinizi değiştirmeyin.
- Gün boyunca içtiğiniz her bardak için bir daire karalayın.
- Hekiminiz ya da diyetisyeniniz farklı bir süre söylediye ona uyun.



Ad soyad _____ Tarih _____

Kilom (tartıldıysam) _____ kg

Öğün	Ne yedim, ne içtim? miktarıyla: 1 kase çorba, 2 dilim ekmek	Ne kadarını yiyebildim?	Not iştahsızlık, çığneme, yutma, bulantı
Sabah kahvaltısı Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	
Ara öğün Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	
Öğle yemeği Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	
Ara öğün Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	
Akşam yemeği Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	
Gece, yatmadan önce Saat _____		☐ Tamamını ☐ Yarısını ☐ Azını ☐ Hiç	

Bugün içtiklerim

her bardak için bir daire karalayın

**Nasıl doldurulur?**

- Yediklerinizi o öğünden hemen sonra yazın; akşama bırakınca unutulur.
- Miktarı ev ölçüleriyle yazın: kase, dilim, kaşık, bardak.
- Tabağın ne kadarını yiyebildiğinizi işaretleyin. Her zamanki gibi yiyin; yazacağınız için yemeğinizi değiştirmeyin.
- Gün boyunca içtiğiniz her bardak için bir daire karalayın.
- Hekiminiz ya da diyetisyeniniz farklı bir süre söylediye ona uyun.