



每日食誌

姓名：

今天日期：

今天是：☐星期一 ☐星期二 ☐星期三 ☐星期四 ☐星期五 ☐星期六 ☐星期日

今天我飲的飲品

圈選你今天飲的飲品的次數，然後每種飲品是什麼。

☐ 有咖啡 因的	☐ 有咖啡 因的	☐ 有咖啡 因的	☐ 有咖啡 因的	☐ 有咖啡 因的	☐ 有咖啡 因的	☐ 有咖啡 因的	☐ 有咖啡 因的
☐ 牛奶	☐ 牛奶	☐ 牛奶	☐ 牛奶	☐ 牛奶	☐ 牛奶	☐ 牛奶	☐ 牛奶
☐ 有糖的	☐ 有糖的	☐ 有糖的	☐ 有糖的	☐ 有糖的	☐ 有糖的	☐ 有糖的	☐ 有糖的
☐ 水	☐ 水	☐ 水	☐ 水	☐ 水	☐ 水	☐ 水	☐ 水

今天我吃了什麼

寫下你每餐吃什麼，或勾選你每餐吃的食物類型。

	麵包，麵食， 飯，玉米粉餅 	芝士，雞蛋， 肉，豆腐 	水果 	蔬菜
餐				
午餐				
晚餐				
小吃				

DAILY FOOD DIARY (CHIN)