Viikonpäivä ja päivämäärä: ☐ Tavallinen päivä ☐ Poikkeava päivä, miten? _____

Ateria	Paikka	Aika	Ruoka/juoma	Tarkennus/muuta huomioitavaa	Määrä (kpl/talousmitta/ g/pieni etc.)