

Food diary 食物日誌

Name: 名字

Date: 日期

	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 星期天
Breakfast 早餐							
Mid A.M. 上午							
Lunch 午餐							
Mid P.M. 在下午期间							
Evening Meal 晚上膳食							

	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 星期天
Bedtime 上床时间							
Other 其他							
Alcohol 酒精							
Physical Activity 體育活動							