	Kérjük, hogy táplálkozása minél pontosabb felméréséhez a lehető legrészletesebben írja le két nem egymást követő hétköznap és egy hétvégi nap (pl. kedd, csütörtök és vasárnap) során elfogyasztott összes ételt és italt. Kérjük, tüntesse fel az étkezések időpontját is, illetve azt is, ha valamilyen vitamint és/vagy étrend-kiegészítőt fogyasztott.											
3 napos táplálkozási napló	**Hétköznap 1. dátum:.....**				**Hétköznap 2. dátum:.....**				**Hétvégi dátum:.....**			
	Pontos időpont	**Az elfogyasztott étel/ital**	**Mennyiség, minőség**	**Megjegyzések**	**Pontos időpont**	**Az elfogyasztott étel/ital**	**Mennyiség, minőség**	**Megjegyzések**	**Pontos időpont**	**Az elfogyasztott étel/ital**	**Mennyiség, minőség**	**Megjegyzések**
Ébredés után, reggelire												
Reggeli után de ebéd előtt												
Ebéd												
Ebéd után de még vacsora előtt												
Vacsora												
Vacsora után, még lefekvés előtt												