ΑΝΑΚΛΗΣΗ 24ΩΡΟΥ

Ονοματεπώνυμο: _____

Ημερομηνία ανακαλούμενης ημέρας: _____

Ώρα	Περιγραφή τροφής (αναλυτικά)	Ποσότητα	Τόπος (πού φάγατε;)	Ταυτόχρονες ασχολίες (π.χ. τηλεόραση, διάβασμα)	Συνδαιτημόνες (με ποιους φάγατε;)

Πόσα ποτήρια νερό ήπιατε την προηγούμενη ημέρα: _____

Πήρατε χθες κάποιο συμπλήρωμα διατροφής; ΝΑΙ ΟΧΙ (κυκλώστε)

Εάν ναι, αναφέρετε: _____

Τι ώρα κοιμηθήκατε την προηγούμενη ημέρα; _____

Τι ώρα ξυπνήσατε την προηγούμενη ημέρα; _____