**טבלת רישום אכילה**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| שעה | מה אכלתי וכמה (כוסות/ כפות/ כפיות/ יחידות/ פרוסות/ וכו') | היכן | מה קרה לפני | מה חשבתי אחרי | מה הרגשתי אחרי |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |