

## ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΑΥΤΟ-ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗΣ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ: ..... ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ: ..... - .....

Στον πίνακα παρακάτω, σημειώστε με “X” ποιες ημέρες της εβδομάδας καταναλώσατε ψάρι, όσπρια, λευκό ή κόκκινο κρέας, καθώς και ποιες μέρες λάβατε οποιοδήποτε φάρμακο. Στη γραμμή «σχόλια», μπορείτε να αναφέρετε αν κάτι έτυχε με την κατανάλωση ψαριού και δεν λήφθηκε ορθώς, ή σε περίπτωση λήψης φαρμάκου το είδος, την εμπορική ονομασία, τη δοσολογία και την αιτία λήψης.

	Ημέρα 1	Ημέρα 2	Ημέρα 3	Ημέρα 4	Ημέρα 5	Ημέρα 6	Ημέρα 7
Ψάρι							
Όσπρια							
Λευκό κρέας (κοτόπουλο, γαλοπούλα, κουνέλι)							
Κόκκινο κρέας (μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κατσίκι)							
Φάρμακα							
Σχόλια							