

Daily Food Diary - ਖਾਨ ਦਾ ਖਿਆਲ

Week of (ਤਰੀਕ): _____

Monday (ਸੋਮਵਾਰ)	What food/ How much: ਕੀ ਖਾਦਾ? (ਕਿਨ੍ਹਾ ਖਾਦਾ?)	Medication: ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲਈ ਸੀ	Time: ਕਿਸ ਸਮੇਂ
Breakfast: ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Lunch: ਦੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Dinner: ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Snacks/ Chai: ਸਨੈਕਸ / ਚਾਹ			

Tuesday: (ਮੰਗਲਵਾਰ)	What food/ How much: ਕੀ ਖਾਦਾ? (ਕਿਨ੍ਹਾ ਖਾਦਾ?)	Medication: ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲਈ ਸੀ	Time: ਕਿਸ ਸਮੇਂ
Breakfast: ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Lunch: ਦੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Dinner: ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Snacks/ Chai: ਸਨੈਕਸ / ਚਾਹ			

Wednesday: (ਬੁੱਧਵਾਰ)	What food/ How much: ਕੀ ਖਾਦਾ? (ਕਿਨ੍ਹਾ ਖਾਦਾ?)	Medication: ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲਈ ਸੀ	Time: ਕਿਸ ਸਮੇਂ
Breakfast: ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Lunch: ਦੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Dinner: ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Snacks/ Chai: ਸਨੈਕਸ / ਚਾਹ			

Thursday: (ਵੀਰਵਾਰ)	What food/ How much: ਕੀ ਖਾਦਾ? (ਕਿਨ੍ਹਾ ਖਾਦਾ?)	Medication: ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲਈ ਸੀ	Time: ਕਿਸ ਸਮੇਂ
Breakfast: ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Lunch: ਦੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Dinner: ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Snacks/ Chai: ਸਨੈਕਸ / ਚਾਹ			

Friday: (ਸ਼ੁਕਰਵਾਰ)	What food/ How much: ਕੀ ਖਾਦਾ? (ਕਿਨ੍ਹਾ ਖਾਦਾ?)	Medication: ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲਈ ਸੀ	Time: ਕਿਸ ਸਮੇਂ
Breakfast: ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Lunch: ਦੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Dinner: ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Snacks/ Chai: ਸਨੈਕਸ / ਚਾਹ			

Saturday: (ਸ਼ਨੀਵਾਰ)	What food/ How much: ਕੀ ਖਾਦਾ? (ਕਿਨ੍ਹਾ ਖਾਦਾ?)	Medication: ਇਸ ਸਮੇਂ ਕੋਈ ਦਵਾਈ ਲਈ ਸੀ	Time: ਕਿਸ ਸਮੇਂ
Breakfast: ਸਵੇਰ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Lunch: ਦੁਪਿਹਰ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Dinner: ਰਾਤ ਦਾ ਖਾਨਾ			
Snacks/ Chai: ਸਨੈਕਸ / ਚਾਹ			

Sunday (ਐਤਵਾਰ): "cheat day," if you ate well the rest of the week | "ਖੁਲੀ ਛੁਟੀ," ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਬਾਕੀ ਸਾਰੇ ਹਫਤੇ ਚੰਗਾ ਖਾਦਾ.