

LeSash Nutrition & Health, LLC  
 (347) 861-7666(o) - (866) 540-2266(f)  
 E-mail: [jbaptiste@lesashnutritionhealth.com](mailto:jbaptiste@lesashnutritionhealth.com)

1-Week Food Journal For \_\_\_\_\_

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY
BREAKFAST				
SNACK				
LUNCH				
SNACK				
DINNER				
SNACK				
ACTIVITY				
NOTES				

___ STARCH	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_
___ VEGE	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_
___ FRUIT	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_
___ MILK	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_
___ PROT/MEAT	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_
___ FAT	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_
___ OTHERS	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_

LeSash Nutrition & Health, LLC  
 (347) 861-7666(o) - (866) 540-2266(f)  
 E-mail: [jbaptiste@lesashnutritionhealth.com](mailto:jbaptiste@lesashnutritionhealth.com)

1-Week Food Journal For \_\_\_\_\_

	FRIDAY	SATURDAY	SUNDAY	
BREAKFAST				
SNACK				
LUNCH				
SNACK				
DINNER				
SNACK				
ACTIVITY				
NOTES				

___ STARCH	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_
___ VEGE	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_
___ FRUIT	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_
___ MILK	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_
___ PROT/MEAT	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_
___ FAT	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_
___ OTHERS	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_	B:___;L:___;D:___S_