

ΗΜΕΡΑ:.....

Γεύμα: \_\_\_\_\_  
Ώρα: \_\_\_\_\_

Γεύμα: \_\_\_\_\_  
Ώρα: \_\_\_\_\_

Γεύμα: \_\_\_\_\_  
Ώρα: \_\_\_\_\_

Γεύμα: \_\_\_\_\_  
Ώρα: \_\_\_\_\_

Γεύμα: \_\_\_\_\_  
Ώρα: \_\_\_\_\_

Γεύμα: \_\_\_\_\_  
Ώρα: \_\_\_\_\_

Παρατηρήσεις

Ποτήρια  
νερό

Φυσική  
δραστηριότητα



**ΜΑΡΙΑ ΜΠΑΣΚΙΝΗ - ΑΡΣΕΝΗ**  
PhD, MSc, RD  
ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ  
ΕΙΔΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΟΛΟΓΟΣ  
ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑΣ

✉ Τσιμισκή 71  
🌐 [www.baskini.gr](http://www.baskini.gr)

✉ [info@baskini.gr](mailto:info@baskini.gr)  
📷 [mbaskini\\_nutrition](https://www.instagram.com/mbaskini_nutrition)

☎ 2310 229099

👤 Μαρία Μπασκίνη,  
Κλινική Διαιτολόγος  
Ειδική Διατροφολόγος