

Esimerkki täytetystä ruokapäiväkirjasta:

Aika klo	Nautitut ruoat ja juomat	Määrä	Muuta mainittavaa
7.00	Reissumies	2 viip.	
	Becel.pro.activ	2 tl	
	Edam-juusto 24 %	4 viip.	
	Kahvi mustana	2 kup.	
9.00	Kahvi mustana	1 kup.	
	Domino-keksi	2 kpl	
11.30	Lasagne	½ lautasellista	Työpaikkaruokala
	Porkkanaraastetta	2 rkl	
	Salaattia, tomaattia, kurkkua	Reilu annos	
	Salaatinkastiketta	2 rkl	
14.00	Kahvi mustana	1 kup.	
	Täytekakku	Pieni pala	Työkaveri tarjosi
17.00	Kauraleipä	3 viip.	Kotona
	Lauantaimakkaraa	6 siivua	
	Becel.pro.activ	3 tl	
	Kurkkua	6 viip.	
19-21	Kauraleipää	4 viip.	Napostelua TV:n ääressä
	Becel.pro.activ	8 tl	
	Edam-juustoa 24 %	iso pala	
	Viinirypäleitä	rasia	
	Olut keskiolut	3 pulloa	