Дневник питания для похудения

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Время принятия пищи | Перечень продуктов | Вес, количество грамм | Количество калорий | Вода | Физическая нагрузка | Эмоциональное состояние |
| Завтрак |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекус (второй завтрак) |  |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекус |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекус за 2 часа до еды |  |  |  |  |  |  |  |
| Итого за день |  |  |  |  |  |  |  |