Дневник питания

|  |  |
| --- | --- |
| *День недели* | *Дата* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Название продуктов | Вес(гр., мл.) | Калории(Ккал) | Аппетит(баллы от 1 до 10) |
| ЗАВТРАК |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| *Заметки, итоги:* |
|  |
| ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| ОБЕД |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| *Заметки, итоги:* |
|  |
| ПОЛДНИК |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| УЖИН |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| *Заметки, итоги:* |
|  |
| ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| Физические нагрузки за день | Актив. | Сред. | Пассив. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |