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. |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |