ДАТА \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ВЕС (кг) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ДЕНЬ ПРОГРАММЫ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Прием пищи  (завтрак, обед, ужин, перекус, …)  Время | Наименование  продуктов и блюд | Вес, г  или др. единицы измерения | Калорийность, ккал | Примечание (чувствовали голод или аппетит; где и с кем принимали пищу, какие чувства при этом испытывали…) |
| 1. |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |
| 4. |  |  |  |  |
| 5. |  |  |  |  |
| 6. |  |  |  |  |
| 7. |  |  |  |  |
| 8. |  |  |  |  |
| 9. |  |  |  |  |
| 10. |  |  |  |  |