ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Изображение выглядит как рисунок

Автоматически созданное описание

Число: \_\_\_\_\_ День недели: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Месяц: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Год: \_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Наименование 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 | | | |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  | | | |
| ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ЗА ДЕНЬ | АКТИВНАЯ | СРЕДНЯЯ | ПАССИВНАЯ |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |