ДНЕВНИК ПИТАНИЯ



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 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |