

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.