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.* | *Средние.* | *Пассив.* |
|  |  |  |  |