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.* |
|  |  |  |  |