

Дневник питания

Имя _____ Дата _____ День недели _____

Время	Что съели и выпили (продукт, блюдо, марка)	Сколько (г, мл, шт., ложки)	Как приготовлено	Самочувствие, симптомы

Вода и напитки без калорий за день _____ Добавки и лекарства _____

Движение (что и сколько минут) _____ Был ли день обычным? _____

Записывайте всё сразу: перекусы, соусы, сахар в чае, масло для жарки. Шаблон — Калории не в счёт, caloriesnotcount.ru/dnevnik-pitaniya-dlya-vracha/shablon

Дневник питания: неделя

Имя

Неделя с

День	Завтрак	Обед	Ужин	Перекусы и напитки	Самочувствие, заметки
Пн					
Вт					
Ср					
Чт					
Пт					
Сб					
Вс					

Пишите, что и примерно сколько: «гречка — тарелка, котлета, чай с сахаром». Шаблон — Калории не в счёт, caloriesnotcount.ru/dnevnik-pitaniya-dlya-vracha