# ДНЕВНИК ПИТАНИЯ И КАЛОРИЙ

Для кого _____ Период _____ Норма в день _____

| Дата | Приём пищи | Что съел | Порция | Ккал | Б | Ж | У | Заметки |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | | | | | |

Считать калории проще всего первые три дня: дальше повторяются одни и те же блюда, и заполнение занимает минуту.

alfapdf.ru · Бесплатные шаблоны и инструменты для PDF