Дневник питания

Дата: _____ **Силы, настроение и сон сегодня:** _____

Приём пищи	Время	Что съел или выпил	Порция	Ккал	Самочувствие после
Завтрак					
Обед					
Ужин					
Перекусы					

Вода (стаканов): _____ **Движение сегодня:** _____ **Всего за день (ккал):** _____

Вопросы и заметки для врача или диетолога

Считать калории необязательно, и никакой нормы лист не печатает: что и сколько вам подходит, скажет врач или диетолог, а не таблица.

alfapdf.ru · Бесплатные шаблоны и инструменты для PDF