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