

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.