

## Образец дневника питания

Продукты	Грамм в порции	Ккал в порц.	Где	С кем	Настроение
<i>Утро (время )</i>					
1.					
2.					
3.					
4.					
5. Напитки:					
<b>Итого в Ккал:</b>					
<i>Перекус (время )</i>					
1.					
2.					
<b>Итого в Ккал:</b>					
<i>Обед (время )</i>					
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6. Напитки:					
<b>Итого в Ккал:</b>					
<i>Полдник (время )</i>					
1.					
2.					
<b>Итого в Ккал:</b>					
<i>Ужин (время )</i>					
1.					
2.					
3.					
4.					
5. Напитки:					
<b>Итого в Ккал:</b>					
<i>Примечание:</i>					
<b>Итого Ккал за день:</b>					