



Дневник питания

Краткая рекомендация по заполнению дневника питания:

- Записывайте в дневник **абсолютно все** приёмы пищи, включая перекусы, пользуясь правилом «съел-записал»;
- Уточняйте способ приготовления продуктов (жарка, варка, тушение, на пару и т.д.), наличие специй, соусов, сахара, масла;
- Записывайте приёмы воды, напитков, соков и т.д.;
- Крайняя колонка используется для дополнительных примечаний.

ДЕНЬ 1			
День недели: _____		Дата: _____	
Время	Продукт или блюдо	Вес или размер порции	Заметки





ДЕНЬ 2		День недели: _____		Дата: _____	
Время	Продукт или блюдо	Вес или размер порции	Заметки		





ДЕНЬ 3

День недели: _____

Дата: _____

Время	Продукт или блюдо	Вес или размер порции	Заметки

