

Дневник питания при фарингите

Дата: _____

	Время принятия пищи	Вес пищи, гр.	Кол-во ккалорий	Вода, мл	Физическая нагрузка	Эмоции, состояние
Завтрак						
Перекус 2-й завтрак						
Обед						
Перекус полдник						
Ужин						
Перекус за 2 часа до сна						
Итого за этот день						

Дата: _____

	Время принятия пищи	Вес пищи, гр.	Кол-во ккалорий	Вода, мл	Физическая нагрузка	Эмоции, состояние
Завтрак						
Перекус 2-й завтрак						
Обед						
Перекус полдник						
Ужин						
Перекус за 2 часа до сна						
Итого за этот день						

Дата: _____

	Время принятия пищи	Вес пищи, гр.	Кол-во ккалорий	Вода, мл	Физическая нагрузка	Эмоции, состояние
Завтрак						
Перекус 2-й завтрак						
Обед						
Перекус полдник						
Ужин						
Перекус за 2 часа до сна						
Итого за этот день						

Дата: _____

	Время принятия пищи	Вес пищи, гр.	Кол-во ккалорий	Вода, мл	Физическая нагрузка	Эмоции, состояние
Завтрак						
Перекус 2-й завтрак						
Обед						
Перекус полдник						
Ужин						
Перекус за 2 часа до сна						
Итого за этот день						

Дата: _____

	Время принятия пищи	Вес пищи, гр.	Кол-во ккалорий	Вода, мл	Физическая нагрузка	Эмоции, состояние
Завтрак						
Перекус 2-й завтрак						
Обед						
Перекус полдник						
Ужин						
Перекус за 2 часа до сна						
Итого за этот день						

Дата: _____

	Время принятия пищи	Вес пищи, гр.	Кол-во ккалорий	Вода, мл	Физическая нагрузка	Эмоции, состояние
Завтрак						
Перекус 2-й завтрак						
Обед						
Перекус полдник						
Ужин						
Перекус за 2 часа до сна						
Итого за этот день						

Дата: _____

	Время принятия пищи	Вес пищи, гр.	Кол-во ккалорий	Вода, мл	Физическая нагрузка	Эмоции, состояние
Завтрак						
Перекус 2-й завтрак						
Обед						
Перекус полдник						
Ужин						
Перекус за 2 часа до сна						
Итого за этот день						

Для заметок



Сервис дистанционных медицинских
консультаций 24/7

teledoctor24.ru