**Пищевой дневник Дата**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | Пищевые продукты | | | | | | | х | | х | | х |  | Энерготраты | | |
| Завтрак | |  | | | | | | |  | |  | |  |  | Вид деятельности | | Расход в мет/час |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  | |  |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  | |  |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  | |  |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  | |  |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  | |  |
| Поздний завтрак | |  | | | | | | |  | |  | |  |  |  | |  |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  | | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  | Поступление калорий | | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  | Поступление калорий с пищей |  | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  | Поступление калорий с напитками |  | |
| Обед | |  | | | | | | |  | |  | |  |  |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  | На чем можно было бы сэкономить | | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  | |
| Полдник | |  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  | Антропометрические замеры | | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  | Вес в кг |  | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  | Рост в см |  | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  | Объем талии в см |  | |
| Ужин | |  | | | | | | |  | |  | |  |  | Объем груди в см |  | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  | Объем бедер в см |  | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  | Прием лекарственных препаратов, витаминов, БАД | | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  | Название | Доза и кратность | |
| Поздний ужин | |  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  | |
|  | |  | | | | | | |  | |  | |  |  |  |  | |
| Употребление воды в стаканах по 200 мл | | | | | | | | | | | | | |  |  |  | |
|  |  | |  |  |  |  |  |  | |  | |  | |  |  |  | |