

Время
принятия
пищи

Вес
перед
приемом
пищи, кг

Продукты

Количество
ккал

Количество
выпитой
воды к
этому
времени

Физнагрузки

Эмоциональное
состояние

Завтрак

Второй
завтрак
(перекус)

Обед

Полдник

Ужин

Перекус
перед
сном (за
2 часа)

Итого за
день