

Дневник питания на неделю

Бесплатный шаблон для печати: 7 страниц — по одной на день — и итоги недели на этой странице.

Как заполнять

- Записывайте сразу после еды, а не вечером по памяти.
- Указывайте вес в граммах: крупы и макароны — в сухом виде, мясо и рыбу — в сыром.
- Не пропускайте напитки, масло и соусы: столовая ложка масла — около 120 ккал.
- Голод и сытость отмечайте по шкале от 1 до 10.
- Ведите записи и в выходные. Через неделю сравните среднюю калорийность со своей нормой.

Калорийность продуктов: nutribirdapp.ru/produkty/ · Норма калорий: nutribirdapp.ru/tools/calorie-calculator/

Неделя с _____

Норма: _____ ккал

Белок: _____ г

Итоги недели

День	Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	Вес утром	Шаги	Заметки
Понедельник							
Вторник							
Среда							
Четверг							
Пятница							
Суббота							
Воскресенье							
Среднее							

Понедельник

Дата: _____

Вес утром: _____ кг

Норма: _____ ккал

Приём	Время	Что съел и сколько, г	Ккал	Б	Ж	У	Голод / сытость
Завтрак							/
Перекус							/
Обед							/
Перекус							/
Ужин							/
Напитки, соусы, «на ходу»							
Итого							

Вода:

Шаги: _____

Сон, ч: _____

Самочувствие: _____

Вторник

Дата: _____

Вес утром: _____ кг

Норма: _____ ккал

Приём	Время	Что съел и сколько, г	Ккал	Б	Ж	У	Голод / сытость
Завтрак							/
Перекус							/
Обед							/
Перекус							/
Ужин							/
Напитки, соусы, «на ходу»							
Итого							

Вода:

Шаги: _____

Сон, ч: _____

Самочувствие: _____

Среда

Дата: _____

Вес утром: _____ кг

Норма: _____ ккал

Приём	Время	Что съел и сколько, г	Ккал	Б	Ж	У	Голод / сытость
Завтрак							/
Перекус							/
Обед							/
Перекус							/
Ужин							/
Напитки, соусы, «на ходу»							
Итого							

Вода:

Шаги: _____

Сон, ч: _____

Самочувствие: _____

Четверг

Дата: _____

Вес утром: _____ кг

Норма: _____ ккал

Приём	Время	Что съел и сколько, г	Ккал	Б	Ж	У	Голод / сытость
Завтрак							/
Перекус							/
Обед							/
Перекус							/
Ужин							/
Напитки, соусы, «на ходу»							
Итого							

Вода:

Шаги: _____

Сон, ч: _____

Самочувствие: _____

Пятница

Дата: _____

Вес утром: _____ кг

Норма: _____ ккал

Приём	Время	Что съел и сколько, г	Ккал	Б	Ж	У	Голод / сытость
Завтрак							/
Перекус							/
Обед							/
Перекус							/
Ужин							/
Напитки, соусы, «на ходу»							
Итого							

Вода:

Шаги: _____

Сон, ч: _____

Самочувствие: _____

Суббота

Дата: _____

Вес утром: _____ кг

Норма: _____ ккал

Приём	Время	Что съел и сколько, г	Ккал	Б	Ж	У	Голод / сытость
Завтрак							/
Перекус							/
Обед							/
Перекус							/
Ужин							/
Напитки, соусы, «на ходу»							
Итого							

Вода:

Шаги: _____

Сон, ч: _____

Самочувствие: _____

Воскресенье

Дата: _____

Вес утром: _____ кг

Норма: _____ ккал

Приём	Время	Что съел и сколько, г	Ккал	Б	Ж	У	Голод / сытость
Завтрак							/
Перекус							/
Обед							/
Перекус							/
Ужин							/
Напитки, соусы, «на ходу»							
Итого							

Вода:

Шаги: _____

Сон, ч: _____

Самочувствие: _____