**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 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |