

# СЕМИДНЕВНЫЙ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАПОЛНЕНИЮ ДНЕВНИКА ПИТАНИЯ:

- **Записывайте все приёмы пищи:** Фиксируйте каждую еду и перекус по принципу «съел — записал».
- **Указывайте способ приготовления:** Отмечайте, как были приготовлены продукты (жарка, варка, тушение, на пару и т.д.), а также наличие специй, соусов, сахара и масла.
- **Взвешивайте продукты:** Для точной оценки веса продуктов используйте кухонные весы. Если это невозможно, делайте фотографии порций.
- **Записывайте напитки:** Указывайте количество воды, напитков, соков и других жидкостей.
- **Используйте колонку для примечаний:** В этой колонке можно добавлять дополнительные комментарии и наблюдения.

[illegible]

## ДЕНЬ 02

День недели: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

[illegible]

## ДЕНЬ 03

День недели: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

[illegible]

## ДЕНЬ 04

День недели: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

[illegible]

## ДЕНЬ 05

День недели: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

[illegible]

## ДЕНЬ 06

День недели: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

[illegible]

## ДЕНЬ 07

День недели: \_\_\_\_\_

Дата: \_\_\_\_\_

[illegible]