

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

Дата	Самочувствие до еды и уровень по шкале голода – сытости (10 – максимальная сытость)	Что именно? Продукты и блюда Максимально подробно описывать состав сложных блюд	Количество съеденного (примерно)	Ощущения после еды		
				Уровень энергии- 1 минимум – 10 максимум	Легко ли мне в животе? Да /Нет	Как долг после еды нет чувства голода?
Завтрак						
Обед						
Ужин						
Перекус (если есть)						