



ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

ПУТЬ К ЗДОРОВЫМ
ПРИВЫЧКАМ

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ - ОТРАЖЕНИЕ ВАШЕГО РАЦИОНА !

С ПОМОЩЬЮ ДНЕВНИКА ПИТАНИЯ ВЫ:

ВЫЯВИТЕ ВСЕ ДЕФИЦИТЫ ВАШЕГО РАЦИОНА

РАЗБЕРЕТЕСЬ КАКИЕ ПРОДУКТЫ НЕГАТИВНО
ВЛИЯЮТ НА ВАШ ОРГАНИЗМ - БУДЬ ТО
АЛЛЕРГИЯ, ДИЗБИОЗ (РАССТРОЙСТВО
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА)

ОПРЕДЕЛИТЕ НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ КАКИХ
ПРОДУКТОВ У ВАС ЕСТЬ

СФОРМИРУЕТЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ



ДАННЫЙ ДНЕВНИК РАЗРАБОТАН НА 21 ДЕНЬ

КАЖДЫЙ ДЕНЬ ВЫ СМОЖЕТЕ ВНОСИТЬ
ПРОДУКТЫ И БЛЮДА, УПОТРЕБЛЕННЫЕ В
ТЕЧЕНИЕ ДНЯ НА КАЖДЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ

А ТАКЖЕ ОТМЕЧАТЬ КОЛИЧЕСТВО ВЫПИТОЙ
ЖИДКОСТИ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

ДЕНЬ 1

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 2

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 3

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 4

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 5

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 6

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 7

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 8

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 9

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 10

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 11

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 12

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 13

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 14

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 15

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 16

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 17

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 18

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 19

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 20

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЕНЬ 21

Время приема пищи	Продукт / блюдо	Белки гр	Жиры гр	Углеводы гр	Ккал	Вода
Завтрак						
Перекус						
Обед						
Перекус						
Ужин						
Перекус						

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ -
ОБРАЗ ЖИЗНИ !





РАДА ДЕЛИТЬСЯ
С
ВАМИ
ПОЛЕЗНЫМИ
СОВЕТАМИ

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Мария Костюрина,
Эксперт по питанию и коррекции
веса

@mari_kosturina