

Дневник питания ФИО \_\_\_\_\_

: Число \_\_\_\_\_

1

Время приема пищи	Место приема пищи	Сопровождающая ситуация	Мотивация	Продукт питания или напиток	Количество еды	Индикатор удовольствия	Эмоциональное состояние	Примечания
Завтрак Время	<input type="radio"/> Дома <input type="radio"/> На работе <input type="radio"/> Вне дома <input type="radio"/> Другое	<input type="radio"/> В одиночестве <input type="radio"/> В обществе <input type="radio"/> Спокойно <input type="radio"/> В стрессе <input type="radio"/> Перед телевизором <input type="radio"/> Быстро <input type="radio"/> Другое	<input type="radio"/> Голод <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> Стресс <input type="radio"/> Тревога <input type="radio"/> Привычка <input type="radio"/> Себя побаловать <input type="radio"/> Другое		<input type="radio"/> Гр. х <input type="radio"/> Дл. х <input type="radio"/> % жирности продукта <input type="radio"/> Горстка <input type="radio"/> Тарелка <input type="radio"/> Порция <input type="radio"/> Другое	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️ <input checked="" type="radio"/> —		
Перекус Время	<input type="radio"/> Дома <input type="radio"/> На работе <input type="radio"/> Вне дома <input type="radio"/> Другое	<input type="radio"/> В одиночестве <input type="radio"/> В обществе <input type="radio"/> Спокойно <input type="radio"/> В стрессе <input type="radio"/> Перед телевизором <input type="radio"/> Быстро <input type="radio"/> Другое	<input type="radio"/> Голод <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> Стресс <input type="radio"/> Тревога <input type="radio"/> Привычка <input type="radio"/> Себя побаловать <input type="radio"/> Другое		<input type="radio"/> Гр. х <input type="radio"/> Дл. х <input type="radio"/> % жирности продукта <input type="radio"/> Горстка <input type="radio"/> Тарелка <input type="radio"/> Порция <input type="radio"/> Другое	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️ <input checked="" type="radio"/> —		
Обед Время	<input type="radio"/> Дома <input type="radio"/> На работе <input type="radio"/> Вне дома <input type="radio"/> Другое	<input type="radio"/> В одиночестве <input type="radio"/> В обществе <input type="radio"/> Спокойно <input type="radio"/> В стрессе <input type="radio"/> Перед телевизором <input type="radio"/> Быстро <input type="radio"/> Другое	<input type="radio"/> Голод <input type="radio"/> Appetit <input type="radio"/> Стресс <input type="radio"/> Тревога <input type="radio"/> Привычка <input type="radio"/> Себя побаловать <input type="radio"/> Другое		<input type="radio"/> Гр. х <input type="radio"/> Дл. х <input type="radio"/> % жирности продукта <input type="radio"/> Горстка <input type="radio"/> Тарелка <input type="radio"/> Порция <input type="radio"/> Другое	<input type="radio"/> 😊 <input type="radio"/> 😐 <input type="radio"/> ☹️ <input checked="" type="radio"/> —		

Перекус Время	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Дома</li> <li><input type="radio"/> На работе</li> <li><input type="radio"/> Вне дома</li> <li><input type="radio"/> Другое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> В одиночестве</li> <li><input type="radio"/> В обществе</li> <li><input type="radio"/> Спокойно</li> <li><input type="radio"/> В стрессе</li> <li><input type="radio"/> Перед телевизором</li> <li><input type="radio"/> Быстро</li> <li><input type="radio"/> Другое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Голод</li> <li><input type="radio"/> Appetit</li> <li><input type="radio"/> Стресс</li> <li><input type="radio"/> Тревога</li> <li><input type="radio"/> Привычка</li> <li><input type="radio"/> Себя побаловать</li> <li><input type="radio"/> Другое</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Гр. х</li> <li><input type="radio"/> Дл. х</li> <li><input type="radio"/> % жирности продукта</li> <li><input type="radio"/> Горстка</li> <li><input type="radio"/> Тарелка</li> <li><input type="radio"/> Порция</li> <li><input type="radio"/> Другое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 😊</li> <li><input type="radio"/> 😐</li> <li><input type="radio"/> ☹️</li> <li><input checked="" type="radio"/> —</li> </ul>		
Ужин Время	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Дома</li> <li><input type="radio"/> На работе</li> <li><input type="radio"/> Вне дома</li> <li><input type="radio"/> Другое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> В одиночестве</li> <li><input type="radio"/> В обществе</li> <li><input type="radio"/> Спокойно</li> <li><input type="radio"/> В стрессе</li> <li><input type="radio"/> Перед телевизором</li> <li><input type="radio"/> Быстро</li> <li><input type="radio"/> Другое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Голод</li> <li><input type="radio"/> Appetit</li> <li><input type="radio"/> Стресс</li> <li><input type="radio"/> Тревога</li> <li><input type="radio"/> Привычка</li> <li><input type="radio"/> Себя побаловать</li> <li><input type="radio"/> Другое</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Гр. х</li> <li><input type="radio"/> Дл. х</li> <li><input type="radio"/> % жирности продукта</li> <li><input type="radio"/> Горстка</li> <li><input type="radio"/> Тарелка</li> <li><input type="radio"/> Порция</li> <li><input type="radio"/> Другое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 😊</li> <li><input type="radio"/> 😐</li> <li><input type="radio"/> ☹️</li> <li><input checked="" type="radio"/> —</li> </ul>		
Перекус Время	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Дома</li> <li><input type="radio"/> На работе</li> <li><input type="radio"/> Вне дома</li> <li><input type="radio"/> Другое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> В одиночестве</li> <li><input type="radio"/> В обществе</li> <li><input type="radio"/> Спокойно</li> <li><input type="radio"/> В стрессе</li> <li><input type="radio"/> Перед телевизором</li> <li><input type="radio"/> Быстро</li> <li><input type="radio"/> Другое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Голод</li> <li><input type="radio"/> Appetit</li> <li><input type="radio"/> Стресс</li> <li><input type="radio"/> Тревога</li> <li><input type="radio"/> Привычка</li> <li><input type="radio"/> Себя побаловать</li> <li><input type="radio"/> Другое</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> Гр. х</li> <li><input type="radio"/> Дл. х</li> <li><input type="radio"/> % жирности продукта</li> <li><input type="radio"/> Горстка</li> <li><input type="radio"/> Тарелка</li> <li><input type="radio"/> Порция</li> <li><input type="radio"/> Другое</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li><input type="radio"/> 😊</li> <li><input type="radio"/> 😐</li> <li><input type="radio"/> ☹️</li> <li><input checked="" type="radio"/> —</li> </ul>		
Время приема пищи	Место приема пищи	Сопровождающая ситуация	Мотивация	Продукт питания или напиток	Количество еды	Индикатор удовольствия	Эмоциональное состояние	Примечания