

Digital Food tracker - add date

MONDAY													
BREAKFAST													
SNACK													
LUNCH													
SNACK													
DINNER													
SNACK													
PROTEIN													Actual
VEGETABLES													Actual
CARBOHYDRATES													Actual
FATS													Actual
WATER													Actual
Exercise -													

TUESDAY													
BREAKFAST													
SNACK													
LUNCH													
SNACK													
DINNER													
SNACK													
PROTEIN													Actual
VEGETABLES													Actual
CARBOHYDRATES													Actual
FATS													Actual
WATER													Actual
Exercise -													

WEDNESDAY													
BREAKFAST													
SNACK													
LUNCH													
SNACK													
DINNER													
SNACK													
PROTEIN													Actual
VEGETABLES													Actual
CARBOHYDRATES													Actual
FATS													Actual
WATER													Actual
Exercise -													

THURSDAY													
BREAKFAST													
SNACK													
LUNCH													
SNACK													
DINNER													
SNACK													
PROTEIN													Actual
VEGETABLES													Actual
CARBOHYDRATES													Actual
FATS													Actual
WATER													Actual
Exercise -													

FRIDAY													
BREAKFAST													
SNACK													
LUNCH													
SNACK													
DINNER													
SNACK													
PROTEIN													Actual
VEGETABLES													Actual
CARBOHYDRATES													Actual
FATS													Actual
WATER													Actual
Exercise -													

SATURDAY													
BREAKFAST													
SNACK													
LUNCH													
SNACK													
DINNER													
SNACK													
PROTEIN													Actual
VEGETABLES													Actual
CARBOHYDRATES													Actual
FATS													Actual
WATER													Actual
Exercise -													

SUNDAY													
BREAKFAST													
SNACK													
LUNCH													
SNACK													
DINNER													
SNACK													
PROTEIN													Actual
VEGETABLES													Actual
CARBOHYDRATES													Actual
FATS													Actual
WATER													Actual
Exercise -													

Total for day		
PNG	Actual	Actual
P	0	0
V	0	0
C	0	0
F	0	0
W	0	0

Total for day		
PNG	Actual	Actual
P	0	0
V	0	0
C	0	0
F	0	0
W	0	0

Total for day		
PNG	Actual	Actual
P	0	0
V	0	0
C	0	0
F	0	0
W	0	0

Total for day		
PNG	Actual	Actual
P	0	0
V	0	0
C	0	0
F	0	0
W	0	0

Total for day		
PNG	Actual	Actual
P	0	0
V	0	0
C	0	0
F	0	0
W	0	0

Total for day		
PNG	Actual	Actual
P	0	0
V	0	0
C	0	0
F	0	0
W	0	0

Total for day		
PNG	Actual	Actual
P	0	0
V	0	0
C	0	0
F	0	0
W	0	0

1 Complete the PNG (Personal nutrition goals) with the number of macros (major food groups e.g. Protein, Carbs etc) on the left-hand side and all the boxes will self-populate

2 Add a '1' to the boxes at the bottom when you use a macro and it will self populate

See next page for example