



WeBeFit.com Food and Exercise Log

Date _____

Day _____

Date _____

Day _____

Date _____

Day _____

Meal	Food / Time	Cal / Fat / Protein / Carb	Food / Time	Cal / Fat / Protein / Carb	Food / Time	Cal / Fat / Protein / Carb
Breakfast		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
Snack		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
Lunch		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
Snack		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
Dinner		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
Snack		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
		/ / /		/ / /		/ / /
Exercise						
Sleep						
Water/Fluids						

NOTES: