



Healthy Snacking Challenge Log Sheet

Day 1	Day 2	Day 3	Day 4	Day 5	Day 6	Day 7
Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N
Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N
Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N	Time: Snack: Carb?: Y / N Protein?: Y / N Water?: Y / N

