

ДНЕВНИК ПИТАНИЯ НА 3 ДНЯ



	ДЕНЬ 1	ДЕНЬ 2	ДЕНЬ 3	В среднем
Завтрак	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	 Овощи - фрукты
Второй Завтрак	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	 Зерновые, картофель
Обед	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	 Белковые
Полдник	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	 Источники кальция
Ужин	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	 Сладости, печенье
Другая еда	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	_____ _____ _____ ☹️☹️☹️ ○ ◐ ◑ ◒ ◓	 Богатые Омега - 3
Количество порций	x ____ x ____ x ____ x ____ x ____ x ____	x ____ x ____ x ____ x ____ x ____ x ____	x ____ x ____ x ____ x ____ x ____ x ____	☹️☹️☹️ _____ _____