

















































# ДНЕВНИК ПИТАНИЯ НА НЕДЕЛЮ



	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье	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 ____	 x ____  x ____  x ____  x ____  x ____  x ____	 x ____  x ____  x ____  x ____  x ____  x ____	 x ____  x ____  x ____  x ____  x ____  x ____	 x ____  x ____  x ____  x ____  x ____  x ____	☹️☹️😊 ____