





Мое питание

Понедельник		жиры	белки	углеводы	калории
завтрак					
обед					
ужин					
вода	 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				

Мое питание

Среда		жиры	белки	углеводы	калории
завтрак					
обед					
ужин					
вода	 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				

Вторник		жиры	белки	углеводы	калории
завтрак					
обед					
ужин					
вода	 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				

Четверг		жиры	белки	углеводы	калории
завтрак					
обед					
ужин					
вода	 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○				