



















Мое питание

Пятница		жиры	белки	углеводы	калории
завтрак					
обед					
ужин					
вода	        				

Мое питание

Воскресенье		жиры	белки	углеводы	калории
завтрак					
обед					
ужин					
вода	        				

Суббота		жиры	белки	углеводы	калории
завтрак					
обед					
ужин					
вода	