**ДНЕВНИК ПИТАНИЯ (пример)**

**ФИО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**неделя \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ДАТА**  | **ВРЕМЯ** | **ЗАВТРАК** | **ВРЕМЯ** | **ПЕРЕКУС** | **ВРЕМЯ** | **ОБЕД** | **ВРЕМЯ** | **ПОЛДНИК**  | **ВРЕМЯ** | **УЖИН**  |
| **пн****8.02.2016** | **7:00-9:00** | **до тренировки.****каша овсяная** **сыр****овсяное печенье (1 шт)****бутерброд с сыром****зеленый чай** **До работы.****зеленый чай****творог**  | **11:30-12:00** | **йогурт****кефир (1 ст)****банан****яблоко** | **12:45-13:30** | **мясной суп****кефир****овощной салат****красное мясо****(можно черный хлеб)****сыр****яйцо** | **16:00-17:00** | **творог с медом****овощи, фрукты** **(овсяное печенье)****В полдник можно сладкое** | **19:00-20:00** | **рыба с овощами (гречка, рис)****кефир****сыр****Яйцо** **белое мясо**  |
| **вт** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **ср** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **чт** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **пт** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **сб** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **вс**  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |