**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** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |