|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | 10.03. | 11.03. | 12.03. | 13.03. | 14.03. | 15.03. | 16.03. |
| Вес | 81,8 | 82,1 | 82,1 | 82,1 | 81,8 | 81,8 | 81,5 |
| Завтрак | Гречка с молоком, чай + кусочек пирога | Гречка с молоком, чай + кусочек пирога | Овсянка, чай, кусочек горьк. шоколада | Овсянка | Овсянка, чай | Манная каша, чай | Гречка с молоком, чай, кусочек горького шок. |
| Перекус | банан | вода | вода | чай | кофе | - | вода |
| Обед | Картошка с мясом, чай+кусок пирога | Картошка с мясом, чай+кусок пирога | Суп, чай+кусочек пирога | Макароны с мясом, чай, кусочек шоколада | - | Мясо с картошкой, чай и 2 бутерброд | рис+печень, чай и бутерброд |
| Перекус | - | Мандарин, вода | Банан, вода | вода | банан | - | кофе |
| Ужин | Апельсин + ряженка | банан | мандарин | - | 2 яйца+печень, чай горький шоколад | Чай, с кусочком горького шоколада | Мандарин, 0,5 стакана ряженки |
| Спорт | 10 км велотренажер + нижний пресс | Пешая прогулка | Пешая прогулка | - | 10 км велотренажер + нижний пресс | 11 км велотренажер + нижний пресс | 11 км велотренажер + нижний пресс |
| Настроение | боевое | + |  |  | + | + | + |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | 17.03. | 18.03. | 19.03. | 20.03. | 21.03. | 22.03. | 23.03. |
| Вес | 81,1 |  |  |  |  |  |  |
| Завтрак | Гречка с молоком, |  |  |  |  |  |  |
| Перекус | Чай + 1 бутерброд |  |  |  |  |  |  |
| Обед |  |  |  |  |  |  |  |
| Перекус |  |  |  |  |  |  |  |
| Ужин |  |  |  |  |  |  |  |
| Спорт |  |  |  |  |  |  |  |
| Настроение |  |  |  |  |  |  |  |