|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | **24.03.** | **25.03.** | **26.03.** | **27.03.** | **28.03.** | **29.03.** | **30.03.** |
| Вес | ? | 81,6 | 81,6 | 81,7 | ? | ? | 81,5 |
| Завтрак | Гречка с молоком, чай, пряник | Гречка с молоком, чай | Овсянка, чай, шоколад | Овсянка, чай, 1 вафля | Овсянка на воде, чай, 1 сырник | Манная каша, чай + шоколад | Гречка с молоком, чай, кусочек пиццы |
| Перекус | Кофе, черный хлеб с маслом | вода | вода | вода | Вода, грейпфрут | вода | вода |
| Обед | Отварн. грудка, 2 яйца, овощная икра | Отварн. грудка, 2 яйца, овощная икра, чай, шоколад | Холодец, овощи, чай, черный шоколад | Холодец с рисом, чай с вафлей | Холодец с рисом, чай, шоколад — 2 квадратика | Холодец с рисом, чай, чёрный хлеб с горчицей, салатом и сыром | Холодец с овощным салатом, кусочек пиццы и чай |
| Перекус | - | - | Вода, 1/2 апельс. | вода | вода | Чай, шоколад,, горсть семечек | Вода, семечки |
| Ужин | Банан, кофе+1 бутерброд | 1/2 апельсина, чай, на ночь кефир | 1/2 апельс., чай, черный хлеб с маслом, на ночь обезж. кефир | Кофе и 1 сырник | Чай + черный хлеб с сыром | Овощной салат, кусочек пиццы, чай  | ряженка |
| Спорт | 10 км велотренажер. + пресс | - | Пешая прогулка | 10 км на велотренажере | - | небольшая гимнастика с гантелями | 10 км на велотренажере, мыла пол... |
| Настроение | + |  |  | + |  |  |  |