|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | **31.03.** | **01.04.** | **02.04.** | **03.04.** | **04.04.** | **05.04.** | **06.04.** |
| Вес | 81,5 | 82,0 — дико отекла с утра | 82 | 82 | 81,4 | ? | 80,9 |
| Завтрак | Гречка с молоком, чай, кусочек пиццы | Гречка с молоком, чай, кусочек пиццы | Овсянка, чай, кусочек шоколада | Овсянка, чай, конфета | Овсянка, чай, бутер. с черн. хлебом, горчицей, салатом и сыром | Манная каша | Манная каша |
| Перекус | 1 л воды | вода | вода | Вода, 1/2 апельсина | Вода, 1/2 апельсина | Чай, кусочек шоколадки | Чай, кусочек шоколадки |
| Обед | Макароны с гуляшом, чай, кусочек пиццы | Суп на говяжьем бульоне, чай маленький кусочек пиццы | Суп на говяжьем бульоне, чай, 2 бутерброда с черным хлебом | Овощи, холодец, яйцо, 1 конфетка, кукурузные хлопья | салат, холодец, кукурузные хлопья | Супа на говяжьем бульоне | Холодец с овощами, чай, чёрный хлеб с сыром и листом салата |
| Перекус | Кукур. палочки, стакан молока | Яблоко, чай , (чёрный хлеб, сыр, лист салата) | Вода, апельсин | Чай + кукур. хлопья | Вода | Вода, яблоко | чай, кукур. хлопья |
| Ужин | 1/2 грейпфрута, ряженка | ряженка | 2 яйца, холодец, чай с пряником | ряженка | Наелась от пуза: пельмени, чай, хлопья, шоколад | Мандарин, кефир | Апельсин, семечки, кефир |
| Спорт | - | 10 км велотренажёр, нижний пресс | - | 10 км велотренажёр | - | 10 км велотренажёр, нижний пресс, ягодицы | - |
| Настроение | + | + | Уставшая очень |  | уставшая | + | + |