

СОСТАВЛЯЕМ МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Используйте этот инструмент и создавайте свое меню на каждый день! Распишите Ваш выбор блюд для каждой категории продуктов в соответствии с рекомендованными количествами порций.

Молочные продукты
2
порции

Фрукты
1
порция

Протеины
3
порции

Цельнозерновые продукты
2
порции

Овощи
5+
и более порций

День _____

1я НЕДЕЛЯ

ЗАВТРАК

СмартМил с молоком

+

Нейче Лакс (при необходимости)

Фрукт _____

Напиток _____

ПЕРЕКУС

Овощи _____

ОБЕД

Комплекс БАД

+

Нейче Лакс (при необходимости)

Протеины _____

Овощи _____

Напиток _____

ПЕРЕКУС

Овощи _____

УЖИН

Комплекс БАД

+

Нейче Лакс (при необходимости)

Протеины _____

Цельнозерновые _____

Овощи _____

Молочный продукт _____

2-4 НЕДЕЛИ

ЗАВТРАК

СмартМил с молоком

Фрукт _____

Напиток _____

ПЕРЕКУС

Овощи _____

ОБЕД

Комплекс БАД

Протеины _____

Овощи _____

Напиток _____

ПЕРЕКУС

Овощи _____

УЖИН

Комплекс БАД

Протеины _____

Цельнозерновые _____

Овощи _____

Молочный продукт _____