

## ВАШ ЕЖЕДНЕВНЫЙ ЖУРНАЛ ПИТАНИЯ

Время приема	БАД/ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ	КОММЕНТАРИИ
С завтраком	Нейче Лакс – 1 капсула (1я неделя каждого месяца)	Очистка
Завтрак	СмартМил (1 порция) со стаканом молока	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 порция протеинов</li> <li>• 1 порция молочных продуктов</li> <li>• 1 порция цельнозерновых</li> <li>• 1 порция овощей</li> </ul>
	Фрукт	• 1 фрукт
	Чай, кофе или другой напиток	
Перекус	Морковь, сельдерей, перец	• 1 порция овощей
За 30 минут до обеда	Нейче Лакс – 1 капсула (1я неделя каждого месяца)	Очистка
	Комплекс БАД: Комплекс с Гарцинией, Карбо Грэбберс, Фэт Грабберс - 1 порционный пакетик	Стимуляция снижения веса
Обед	1 порция протеинов (мясо, рыба и т.д. или чечевица, горошек, фасоль)	1 порция протеинов
	1 чашка приготовленных овощей или 1 чашка сырых овощей в салате	1 или более порции овощей
	Чай, кофе или другой напиток	

Время приема	БАД/ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ	КОММЕНТАРИИ
Перекус	Морковь, сельдерей, перец	1 порция овощей
За 30 минут до ужина	Нейче Лакс – 1 капсула (1я неделя каждого месяца)	Очистка
	Комплекс БАД: Комплекс с Гарцинией, Карбо Грэбберс, Фэт Грабберс - 1 порционный пакетик	Стимуляция снижения веса
Ужин	1 порция протеинов (мясо, рыба и т.д. или чечевица, горошек, фасоль)	1 порция протеинов
	1 чашка пасты, риса, или ломтик хлеба с отрубями или цельными злаками	1 порция цельнозерновых
	1 чашка приготовленных овощей или 1 чашка сырых овощей в салате	1 или более порции овощей
	Молочный продукт (молоко, йогурт или творог)	1 порция молочных продуктов

