

## Ваше меню на 3 дня

Напоминаем порядок:

1. Добавьте **Белки** в соответствии с вашей целью в каждую ячейку
2. Добавьте к каждому блюду **Овоци** из Индивидуального списка
3. Добавьте к каждому блюду **Жиры** из Индивидуального списка

Для веганов, вегетарианцев и мясоедов некоторые категории могут быть исключены.

	День 1	День 2	День 3
Завтрак			
Обед			
Ужин			