

ВРЕМЯ	ТИП ПРИЕМА ПИЩИ	ОВОЩИ/ЯГОДЫ/ФРУКТЫ	КРАХМАЛ	БЕЛОК	ЖИРЫ
7:00	Перекус (если встали рано, но завтрак возможен много позже)	Банан	----	----	Урбеч/ореховая паста
9:00	Завтрак	Грейпфрут	Цельнозерновая каша или хлопья	Греческий йогурт	Гхи в кашу
12:00	Перекус	Яблоко	----	----	Твердый сыр (овечий или козий)
14:00	Обед	Салат из томатов, темных листовых, груши	2 тоста цельнозернового хлеба на закваске	Ростбиф	Сыр и горчица к мясу
17:00	Перекус	Морковные «палочки» (сырая)	----	----	Домашний майонез или коктейльный соус
19:00	Ужин	½ стакана стручковой фасоли и ½ стакана отварной или свежей моркови	1 тост цельнозернового хлеба на закваске	Филе лосося (в духовке/ на гриле)	Оливковое масло и чеснок со специями для заправки салата и к рыбе
21:00	Десерт/перекус* (если день интенсивной тренировки)	Домашний поп-корн	----	----	Гхи

**ТЕЛО: ФИЛОСОФИЯ ФОРМЫ,  
КАТЯ ЧИ**