







Предлагаемый режим питания

7:00-8:00	первый завтрак дома
10:30-11:00	второй завтрак
13:00-14:00	обед
16:30-17:00	полдник
19:00-19:30	ужин (за 2,5 часа до сна)



20-30 мин
основной прием пищи



10-15 мин
перекус

Что положить с собой?

1. Фрукт (яблоко, груша, банан)



2. Горсть орехов



3. Сухофрукты



Не менее 60 минут
физической активности
в день



Завтрак №1

- Молоко
- Хлеб
- Сливочное масло
- Сыр
- Фрукт



Завтрак №2

- Кофе с молоком и сахаром
- Сдоба
- Сливочное масло
- Фруктовый компот
- Кусок торта



Завтрак №3

- Молоко с шоколадом
- Яйца с беконом
- Круассан
- Лимонад
- Фрукт

