

	грамм	ккал	белки	жиры	углеводы
<b>Завтрак 7:00-7:30</b>					
гейнер	60	100	12,5	4	65
Каша овсяная	50	176	6	3	31
яйцо вареное 2шт.	100	157	13	12	1
Кофе с молоком	100	70	3	3	5
	<b>310</b>	<b>503</b>	<b>34,5</b>	<b>22</b>	<b>102</b>
<b>Перекус 10:00-10:30</b>					
чай	50				
печенье	70	387	14,9	7,33	65,36
	<b>120</b>	<b>387</b>	<b>14,9</b>	<b>7,33</b>	<b>65,36</b>
<b>Обед 13:00-13:30</b>					
рис	100	333	7	1	74
печень	35	193,5	7,5	3,6	32,5
минтай	150	115,11	22,83	2,1	0,9
	<b>285</b>	<b>641,6</b>	<b>37,33</b>	<b>6,7</b>	<b>107,4</b>
<b>Перекус 16:00-16:30</b>					
чай					
печенье	70	387	14,9	7,33	65,36
	<b>70</b>	<b>387</b>	<b>14,9</b>	<b>7,33</b>	<b>65,36</b>
<b>Ужин 18:00-18:30</b>					
гейнер	60	98	12,5	4	65
<b>после тренировки 21:00</b>					
протеин	60	306	30	4,5	9,5
	<b>120</b>	<b>404</b>	<b>42,5</b>	<b>8,5</b>	<b>74,5</b>
на ночь творог	125	100	20	5	2
<b>Всего</b>	<b>1030</b>	<b>2422,61</b>	<b>164,13</b>	<b>56,86</b>	<b>414,62</b>