Тижневий планер меню за методом тарілки

Половина — овочі й фрукти, чверть — цільні злаки, чверть — білок

День	Сніданок	Обід	Вечеря	Перекус
Пн				
Вт				
Ср				
Чт				
Пт				
Сб				
Нд				

СПИСОК ПОКУПОК

Овочі й фрукти	Цільні злаки	Бобові, риба, яйця, горіхи	Інше

Порада: заплануйте бобові щонайменше 2 рази на тиждень і рибу 1–2 рази.