Отметьте галочкой потребляемые Вами углеводы в соответствии с таблицей гликемических индексов

- низкий 20 - 50
- средний 50 - 70
- высокий 70 и выше

вода

ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	УЖИН	ПЕРЕКУС	
						День ____ Дата ____

ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	УЖИН	ПЕРЕКУС	
						День ____ Дата ____

ЗАВТРАК	ПЕРЕКУС	ОБЕД	ПЕРЕКУС	УЖИН	ПЕРЕКУС	
						День ____ Дата ____