



Поход в магазин

БЕЛКИ

КУРИЦА, ИНДЕЙКА, ГОВЯДИНА, РЫБА, ЯЙЦА, МОЛОЧКА

ЖИРЫ

РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА, ЖИРНАЯ МОЛОЧКА, ОРЕХИ

ВИТАМИНЫ И МИНЕРАЛЫ

ОВОЩИ, ЗЕЛЕНЬ, ФРУКТЫ

УГЛЕВОДЫ

ОВСЯНКА, ГРЕЧКА, МАКАРОНЫ

Белки нужны

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?