Трекер клітковини: 4 тижні до 25+ грамів

Додавайте 3–5 г на тиждень і пийте воду

	Пн	Вт	Ср	Чт	Пт	Сб	Нд
Цільні злаки							
Бобові							
Овочі							
Фрукти							
Горіхи/насіння							
≈ г за день							

ШПАРГАЛКА

- Сочевиця варена, 1 склянка — ~15 г
- Квасоля, 1 склянка — ~12–15 г
- Груша з шкіркою — ~5–6 г
- Броколі, 1 склянка — ~5 г
- Вівсянка, 1 склянка — ~4 г
- Льон, 1 ст. ложка — ~2–3 г

Тиждень	Мета г/день	Що додаю
Тиждень 1		
Тиждень 2		
Тиждень 3		
Тиждень 4		