

Dátum:

Név:

Zsírétetés Harcosai

Étkezések	Összetétel	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek	Szombat	Vasárnap
<u>1</u>	<u>fehérje</u>							
	<u>szénhidrát</u>							
	<u>zsír</u>							
	<u>kalória</u>							
	<u>vizfogyasztás</u>							
<u>2</u>	<u>fehérje</u>							
	<u>szénhidrát</u>							
	<u>zsír</u>							
	<u>kalória</u>							
	<u>vizfogyasztás</u>							
<u>3</u>	<u>fehérje</u>							
	<u>szénhidrát</u>							
	<u>zsír</u>							
	<u>kalória</u>							
	<u>vizfogyasztás</u>							
<u>4</u>	<u>fehérje</u>							
	<u>szénhidrát</u>							
	<u>zsír</u>							
	<u>kalória</u>							
	<u>vizfogyasztás</u>							
<u>NAPI ÖSSZESÍTŐ</u>	<u>fehérje</u>							
	<u>szénhidrát</u>							
	<u>zsír</u>							
	<u>kalória</u>							
	<u>vizfogyasztás</u>							

Katona Zoltán

www.zsiregetesharcosai.hu