

Zsírégetés Harcosai

Kezdők Étkezési Naplója

Reggeli:

Étel: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Étel: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Étel: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Ital: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Napközbeni nasik:

Étel: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Étel: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Étel: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Ital: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Ebéd:

Étel: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Étel: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Étel: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Ital: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Napközbeni nasik:

Étel: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Étel: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Étel: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Ital: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Vacsora:

Étel: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Étel: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Étel: _____ Adag: _____ Kalória: _____

Ital: _____ Adag: _____ Kalória: _____