



Diétás napló

hétfő



reggeli



tízórai



ebéd



uzsonna



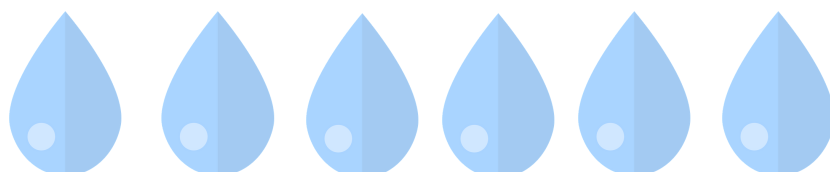
vacsora



mozgás



folyadék





Diétás napló

kedd



reggeli



tízórai



ebéd



uzsonna



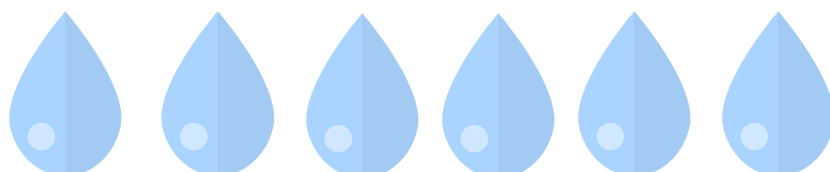
vacsora



mozgás



folyadék





Diétás napló

szerda



reggeli



tízórai



ebéd



uzsonna



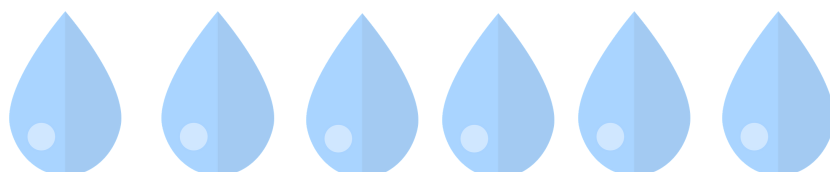
vacsora



mozgás



folyadék





Diétás napló

csütörtök



reggeli



tízórai



ebéd



uzsonna



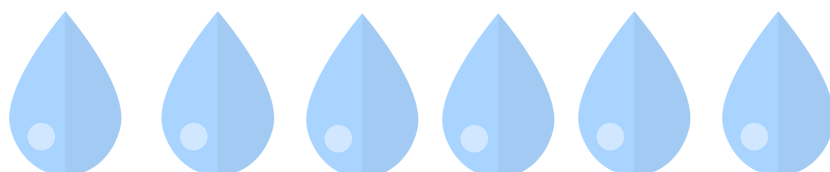
vacsora



mozgás



folyadék





Diétás napló

péntek



reggeli



tízórai



ebéd



uzsonna



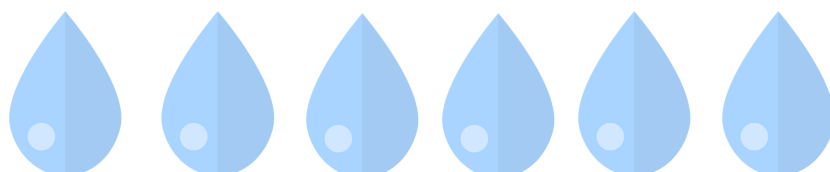
vacsora



mozgás



folyadék





Diétás napló

szombat



reggeli



tízórai



ebéd



uzsonna



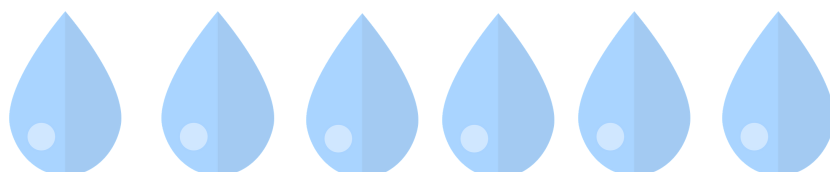
vacsora



mozgás



folyadék





Diétás napló

vasárnap



reggeli



tízórai



ebéd



uzsonna



vacsora



mozgás



folyadék

