



Diétás napló

hétfő



kedd

reggeli



tízórai



ebéd



uzsonna



vacsora

mozgás



folyadék

szerda



csütörtök

reggeli



tízórai



ebéd



uzsonna



vacsora

mozgás



folyadék



Diétás napló

péntek



szombat

reggeli



tízórai



ebéd



uzsonna



vacsora

mozgás



folyadék



vasárnap



reggeli



tízórai



ebéd



uzsonna



vacsora

mozgás



folyadék

○ kg

○ . hét