

To kolejna propozycja dla Was. Możecie zaplanować swoje zdrowe posiłki na cały tydzień. Wykorzystajcie do tego PLANER POSIŁKÓW!

Wystarczy go wydrukować i uzupełnić opierając się na PIRAMIDZIE ZDROWEGO ŻYWIENIA.

	Sobota	Niedziela	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
 Śniadanie							
 II śniadanie							
 Obiad							
 Kolacja							
 Przekąski							
 Trening							

PLANER ZDROWYCH POSIŁKÓW



poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	sobota	niedziela