dieta od kuchni

dietetyk Edyta Sołek-Trojnar

Planer Posiłków

PONIEDZIAŁEK

ŚNIADANIE:

II ŚNIADANIE:

OBIAD:

KOLACJA:

WTOREK

ŚNIADANIE:

II ŚNIADANIE:

OBIAD:

KOLACJA:

ŚRODA

ŚNIADANIE:

II ŚNIADANIE:

OBIAD:

KOLACJA:

CZWARTEK

ŚNIADANIE:

II ŚNIADANIE:

OBIAD:

KOLACJA:

PIĄTEK

ŚNIADANIE:

II ŚNIADANIE:

OBIAD:

KOLACJA:

SOBOTA

ŚNIADANIE:

II ŚNIADANIE:

OBIAD:

KOLACJA:

NIEDZIELA

ŚNIADANIE:

II ŚNIADANIE:

OBIAD:

KOLACJA:

lista ZAKUPÓW