

ΕΒΔΟΜΑΔΙΑΙΟ ΜΕΝΟΥ

ΝΑ ΜΗΝ ΞΕΧΑΣΩ ΣΕ ΚΑΘΕ ΓΕΥΜΑ

- λαχανικό/φρούτο
- ενέργεια
- πρωτεΐνη/είδητος

ΤΙ ΕΧΩ ΣΤΟ ΨΥΓΕΙΟ:

ΤΙ ΕΧΩ ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΨΥΞΗ:

Δευτέρα

Τρίτη

Τετάρτη

Πέμπτη

Παρασκευή

Σάββατο

Κυριακή

Πρωινό

Μεσημεριανό

Βραδινό

Σνακ

