

wellness plán - jídlo

PONDĚLÍ	ÚTERÝ	STŘEDA	ČTVRTEK	PÁTEK	SOBOTA	NEDĚLE
zkontroluj bílkoviny u snídaně, máš 15 g?	nesmažené přílohy jsou základ		lednici naplň sýry s 30 % tuku			
		když nestihneš teplý oběd, počítá se i studený		200 g ovoce denně je doporučené množství	naplň lednici potravinami pro snadnou přípravu	
zeleninu zařad' k obědu i k večeři				odlehčí večerní mlsání		rozmysli si zdroje bílkovin v dalším týdnu
				poslední jídlo jez 2 hodiny před spaním	kolik vlákniny máš u snídaně?	
	do svého života pusťte ořechy a semínka, lžíci denně					