

14-dniowa dieta Metaboliczna Rewolucja
Program A - pusty jadłospis 1. część tygodnia

	Waga rano	Śniadanie	Przekąska	Obiad	Przekąska	Kolacja	Ilość wypitej wody	Ćwiczenia
Poniedziałek		P.: W.: O.: Z./Wgl.:	O.:	P.: W.: O.:	O.:	P.: W.: Z./Wgl.:		
Wtorek		P.: W.: O.: Z./Wgl.:	O.:	P.: W.: O.:	O.:	P.: W.: Z./Wgl.:		
Środa		P.: W.: O.: Z./Wgl.:	O.:	P.: W.: O.:	O.:	P.: W.: Z./Wgl.:		
Czwartek		P.: W.: O.: Z./Wgl.:	O.:	P.: W.: O.:	O.:	P.: W.: Z./Wgl.:		

Program A - pusty jadłospis 2. część tygodnia

Piątek		P: W: O:	O: T:	P: W: T:	O: T:	P: W: T:		
Sobota		P: W: O:	O: T:	P: W: T:	O: T:	P: W: T:		
Niedziela		P: W: O:	O: T:	P: W: T:	O: T:	P: W: T:		