

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

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

Program B - pusty jadłospis 2. część tygodnia

Czwartek		P: W: T..	P: T..	P: W: T..	P: T..	P: W: T..		
Piątek		P: W: T..	P: T..	P: W: T..	P: T..	P: W: T..		
Sobota		P: W: T..	P: T..	P: W: T..	P: T..	P: W: T..		
Niedziela		P: W: T..	P: T..	P: W: T..	P: T..	P: W: T..		