

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

	Waga rano	Śniadanie	Przekąska	Obiad	Przekąska	Kolacja	Ilość wypitej wody	Ćwiczenia
Poniedziałek		2 P.: 2 W.: 1 O.: 1 Wgl/Z:	1 O.:	1 P.: 2 W.: 2 O.:	1 O.:	2 P.: 2 W.: 1 Wgl.:		
Wtorek		2 P.: 2 W.: 1 O.: 1 Wgl/Z:	1 O.:	1 P.: 2 W.: 2 O.:	1 O.:	2 P.: 2 W.: 1 Wgl.:		
Środa		2 P.: 2 W.: 1 O.: 1 Wgl/Z:	1 O.:	1 P.: 2 W.: 2 O.:	1 O.:	2 P.: 2 W.: 1 Wgl.:		

Program B - pusty jadłospis 2. część tygodnia

Czwartek		2 P.: 2 W.: 1 T..:	1 P.: 1 T.:	1 P.: 2 W.: 2 T..:	1 P.: 1 T.:	1 P.: 2 W.: 2 T..:		
Piątek		2 P.: 2 W.: 1 T..:	1 P.: 1 T.:	1 P.: 2 W.: 2 T..:	1 P.: 1 T.:	1 P.: 2 W.: 2 T..:		
Sobota		2 P.: 2 W.: 1 T..:	1 P.: 1 T.:	1 P.: 2 W.: 2 T..:	1 P.: 1 T.:	1 P.: 2 W.: 2 T..:		
Niedziela		2 P.: 2 W.: 1 T..:	1 P.: 1 T.:	1 P.: 2 W.: 2 T..:	1 P.: 1 T.:	1 P.: 2 W.: 2 T..:		