

# PLANER DIETETYCZNY

## PONIEDZIAŁEK

- Śniadanie
- 
- Obiad
- 
- Kolacja
- 

## ŚRODA

- Śniadanie
- 
- Obiad
- 
- Kolacja
- 

## PIĄTEK

- Śniadanie
- 
- Obiad
- 
- Kolacja
- 

## NIEDZIELA

- Śniadanie
- 
- Obiad
- 
- Kolacja
- 

## WTOREK

- Śniadanie
- 
- Obiad
- 
- Kolacja
- 

## CZWARTEK

- Śniadanie
- 
- Obiad
- 
- Kolacja
- 

## SOBOTA

- Śniadanie
- 
- Obiad
- 
- Kolacja
- 

## TRENING

## LISTA ZAKUPÓW