

PLANER POSIŁKÓW

PONIEDZIAŁEK	WTOREK	ŚRODA	CZWARTEK
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie
Obiad	Obiad	Obiad	Obiad
Kolacja	Kolacja	Kolacja	Kolacja
Pozostałe	Pozostałe	Pozostałe	Pozostałe
PIĄTEK	SOBOTA	NIEDZIELA	 <p>By utrzymać swoją wagę, jedz tyle kalorii ile wynosi Twoje zapotrzebowanie kaloryczne</p> <p>Zapotrzebowanie kaloryczne wyliczysz dzięki naszemu kalkulatorowi, znajdziesz go w sekcji Poradniki na naszej stronie - sportowesuple.pl</p>
Śniadanie	Śniadanie	Śniadanie	
Obiad	Obiad	Obiad	
Kolacja	Kolacja	Kolacja	
Pozostałe	Pozostałe	Pozostałe	