צה קל עם מיכל
קבוצות תמיכה להורדת משקל
054-4651889

יומן אכילה שבועי

	יום ראשון	יום שני	יום שלישי	יום רביעי	יום חמישי	יום שישי	יום שבת
ארוחת בוקר							
ארוחת ביניים							
ארוחת צהריים							
ארוחת ביניים							
ארוחת ערב							
שתייה	□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□
פעילות גופנית							

	1000	1200	ג/מ	1000	1200	ג/מ	1000	1200	ג/מ	1000	1200	ג/מ	1000	1200	ג/מ	1000	1200	ג/מ	1000	1200	ג/מ
פחמימות:	□□□□	□	□	□□□□	□	□	□□□□	□	□	□□□□	□	□	□□□□	□	□	□□□□	□	□	□□□□	□	□
חלבונים:	□□□□	□	□	□□□□	□	□	□□□□	□	□	□□□□	□	□	□□□□	□	□	□□□□	□	□	□□□□	□	□
שומנים:	□□□		□	□□□		□	□□□		□	□□□		□	□□□		□	□□□		□	□□□		□
פירות:	□□□		□	□□□		□	□□□		□	□□□		□	□□□		□	□□□		□	□□□		□