|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1.nap | 2. nap | 3. nap | 4.nap | 5.nap | 6.nap | 7.nap |
| Ma nem ettem húst, vagy alacsony zsírtartalmú és egészséges elkészítésű húst ettem |  |  |  |  |  |  |  |
| Teljeskiőrlésű kenyeret, péksüteményt ettem. |  |  |  |  |  |  |  |
| A mai nap 20 percet sétáltam. |  |  |  |  |  |  |  |