|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1.nap | 2. nap | 3. nap | 4.nap | 5.nap | 6.nap | 7.nap |
| Ettem natúr, probiotikus joghurtot  |  |  |  |  |  |  |  |
| Ettem zöldséget |  |  |  |  |  |  |  |
| Ettem gyümölcsöt |  |  |  |  |  |  |  |
| NEM ittam cukros italt |  |  |  |  |  |  |  |
| Nem hagytam ki főétkezést |  |  |  |  |  |  |  |
| Csak asztalnál ülve étkeztem |  |  |  |  |  |  |  |