

Исхрана

Појадокот се состои од две јадења

Парни денови омлет од четири јајца(четри белки + две жолчки) со урда и пиперки или праз и две живи жолчки измешани со мед.

Непарни денови овесни сенгулки со млеко и банана.

Оброк	Пон	Вто	Сре	Чет	Пет	Саб	Нед
Ручек							
Состојки							
Подготовка							
Вечера							
Состојки							
Подготовка							

Калории	Пон	Вто	Сре	Чет	Пет	Саб	Нед
Појадок							
Ручек							
Вечера							
Вкупно							

Макро	Пон	Вто	Сре	Чет	Пет	Саб	Нед
Јаглехидрати							
Масти							
Протеини							

	Пон	Вто	Сре	Чет	Пет	Саб	Нед
ВМІ инд							
ВF инд							
BMR							
Намалени калории							
Вода							
Насока							
Килажа							

	Пон	Вто	Сре	Чет	Пет	Саб	Нед
Појадок							
Време							
Ручек							
Време							
Вечера							
Време							
Време без оброк							

