

# תפריט בסיסי לתוכנית אימונים

ארוחת בוקר	ארוחת ביניים	ארוחת צהריים	ארוחת ביניים	ארוחת ערב
פחמימה	פחמימה/ חלבון	פחמימה	פחמימה/ חלבון	פחמימה
חלבון	שומן	חלבון	שומן	חלבון
ירקות		ירקות		ירקות

