

שם: _____
 מס פלאפון: _____
 מיקום הקבוצה: _____



צה א עם איכ
 קבוצות תמיכה להורדת משקל
054-4651889

יומן אכילה שבועי

יום שבת	יום שישי	יום חמישי	יום רביעי	יום שלישי	יום שני	יום ראשון
ארחת בוקר						
ארחת ביניים						
ארחת צהריים						
ארחת ביניים						
ארחת ערב						
שתיה	□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□	□□□□□ □□□□□
פעילות גופנית						

1000 ג/כ	1200 ג/כ	1000 ג/כ	1200 ג/כ	1000 ג/כ	1200 ג/כ	1000 ג/כ	1200 ג/כ	1000 ג/כ	1200 ג/כ	1000 ג/כ	1200 ג/כ	1000 ג/כ	1200 ג/כ
□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□
□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□	□□□□□

פחממות:
 חלבונים:
 שומנים:
 פירות: