

HETI ÉTREND - SPEED

HÉTFŐ	KEDD	SZERDA	CSÜTÖRTÖK	PÉNTEK	SZOMBAT	VASÁRNAP
MW shake tejjel vagy joghurttal	MW shake tejjel vagy joghurttal	MW shake tejjel vagy joghurttal	MW shake tejjel vagy joghurttal	MW shake tejjel vagy joghurttal	MW shake tejjel vagy joghurttal	MW shake tejjel vagy joghurttal
4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet
MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet
30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet
<i>Ide válassz ebédet az étrendből!</i>	<i>Ide válassz ebédet az étrendből!</i>	<i>Ide válassz ebédet az étrendből!</i>	<i>Ide válassz ebédet az étrendből!</i>	<i>Ide válassz ebédet az étrendből!</i>	<i>Ide válassz ebédet az étrendből!</i>	<i>Ide válassz ebédet az étrendből!</i>
4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet	4-6 óra szünet
			MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet	MW shake vízzel vagy szelet
			30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet	30 perc szünet
MW shake tejjel vagy joghurttal	MW shake tejjel vagy joghurttal	MW shake tejjel vagy joghurttal	<i>Ide válassz vacsorát az étrendből!</i>	<i>Ide válassz vacsorát az étrendből!</i>	<i>Ide válassz vacsorát az étrendből!</i>	<i>Ide válassz vacsorát az étrendből!</i>