|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 1.nap | 2. nap | 3. nap | 4.nap | 5.nap | 6.nap | 7.nap |
| Nyomon követtem a stressz/töltekezés egyenlegemet |  |  |  |  |  |  |  |
| Naponta elfogyasztottam a leveles zöldség „adagomat” |  |  |  |  |  |  |  |
| Naponta elfogyasztottam a színes zöldség „adagomat” |  |  |  |  |  |  |  |
| Ma ettem egy adag gyümölcsöt. |  |  |  |  |  |  |  |
| Leves/főtel/desszertből  legfeljebb 2-öt választottam (és nem ettem hozzá kenyeret) |  |  |  |  |  |  |  |