

MÓJ PLAN ŻYWIENIOWY

1 TYDZIEŃ

POSILEK

JADŁOSPIS

PIERWSZY POSILEK

DRUGI POSILEK

TRZECI POSILEK

I PRZEKASKA



II PRZEKASKA

POJE

MÓJ PLAN  
ŻYWIENIOWY

razem  
zmieniamy  
otyłość



## 1 TYDZIEŃ

POSIŁEK	JADŁOSPIS
PIERWSZY POSIŁEK	
DRUGI POSIŁEK	
TRZECI POSIŁEK	
I PRZEKĄSKA	
II PRZEKĄSKA	
NAPOJE	

## 2 TYDZIEŃ

POSIŁEK	JADŁOSPIS
PIERWSZY POSIŁEK	
DRUGI POSIŁEK	
TRZECI POSIŁEK	
I PRZEKĄSKA	
II PRZEKĄSKA	
NAPOJE	

## 3 TYDZIEŃ

POSIŁEK	JADŁOSPIS
PIERWSZY POSIŁEK	
DRUGI POSIŁEK	
TRZECI POSIŁEK	
I PRZEKĄSKA	
II PRZEKĄSKA	
NAPOJE	

## 4 TYDZIEŃ

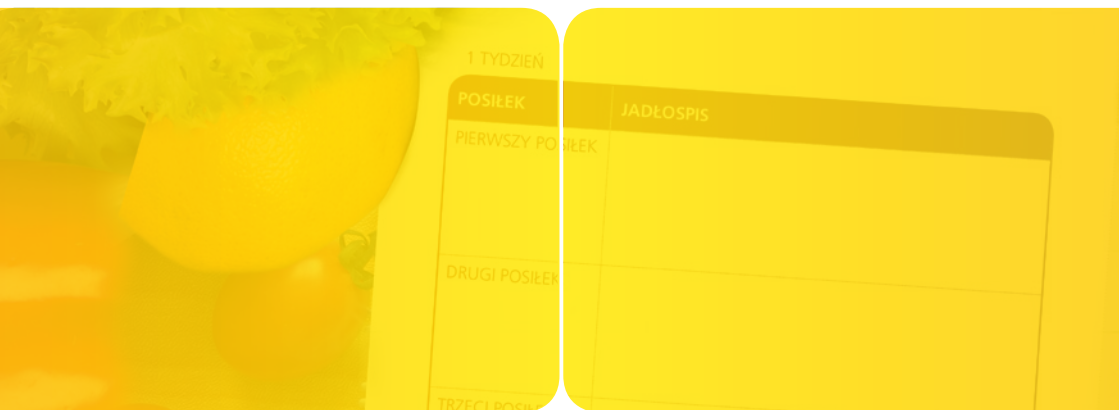
POSIŁEK	JADŁOSPIS
PIERWSZY POSIŁEK	
DRUGI POSIŁEK	
TRZECI POSIŁEK	
I PRZEKĄSKA	
II PRZEKĄSKA	
NAPOJE	

## 5 TYDZIEŃ

POSIŁEK	JADŁOSPIS
PIERWSZY POSIŁEK	
DRUGI POSIŁEK	
TRZECI POSIŁEK	
I PRZEKĄSKA	
II PRZEKĄSKA	
NAPOJE	

## 6 TYDZIEŃ

POSIŁEK	JADŁOSPIS
PIERWSZY POSIŁEK	
DRUGI POSIŁEK	
TRZECI POSIŁEK	
I PRZEKĄSKA	
II PRZEKĄSKA	
NAPOJE	



**Konsultacja:** prof. dr hab. Paweł Bogdański  
Katedra Leczenia Otyłości, Zaburzeń Metabolicznych  
oraz Dietetyki Klinicznej Uniwersytetu Medycznego w Poznaniu

**Novo Nordisk Pharma Sp. z o.o.**

Krakowiaków 46  
02-255 Warszawa  
tel.: +48 22 444 49 00  
Fax: +48 22 444 49 01  
informacja@novonordisk.com  
www.novonordisk.pl



**razem  
zmieniamy  
otyłość**