

Adı Soyadı :

D.Tarihi :

Grubu :



BESİNLER	/ / 201 CUMARTESİ	/ / 201 PAZAR	/ / 201 PAZARTESİ	/ / 201 SALI	/ / 201 ÇARŞAMBA	/ / 201 PERŞEMBE	/ / 201 CUMA
KIRMIZI ET							
BEYAZ ET (TAVUK / HİNDİ)							
BALIK							
SÜT							
YUMURTA							
YOĞURT / AYRAN / CACIK							
PEYNİR (BEYAZ / KAŞAR / KREM)							
SEBZE							
MEYVE							
SALATA							
PİLAV (PİRİNÇ / BULGUR)							
KURU FASULYE / NOHUT / MERCİMEK							
MAKARNA							
BAL / TAHİN / PEKMEZ / REÇEL							
SU / MADEN SUYU							

AĞIZ ve DİŞ BAKIMI							
--------------------	--	--	--	--	--	--	--

Her fırçalamada için (X) işareti koyalım.

UYKU SAATİ	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat	Saat
------------	------	------	------	------	------	------	------

Tavsiye edilen uyku saati 21:30 , Lütfen uyuduğumuz saati yazalım.

BANYO / KİŞİSEL TEMİZLİK							
--------------------------	--	--	--	--	--	--	--

Duş yaptığınız her güne (X) işareti koyalım.

COACH YORUMU																		
--------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--