

Εβδομαδιαίο Meal Plan



Δ Ε Υ Τ Ε Ρ Α

| Πρωινό | Μεσημεριανό | Βραδινό | Snacks |
|--------|-------------|---------|--------|
| | | | |

Τ Ρ Ι Τ Η

| Πρωινό | Μεσημεριανό | Βραδινό | Snacks |
|--------|-------------|---------|--------|
| | | | |

Τ Ε Τ Α Ρ Τ Η

| Πρωινό | Μεσημεριανό | Βραδινό | Snacks |
|--------|-------------|---------|--------|
| | | | |

Π Ε Μ Π Τ Η

| Πρωινό | Μεσημεριανό | Βραδινό | Snacks |
|--------|-------------|---------|--------|
| | | | |

Π Α Ρ Α Σ Κ Ε Υ Η

| Πρωινό | Μεσημεριανό | Βραδινό | Snacks |
|--------|-------------|---------|--------|
| | | | |

Σ Α Β Β Α Τ Ο

| Πρωινό | Μεσημεριανό | Βραδινό | Snacks |
|--------|-------------|---------|--------|
| | | | |

Κ Υ Ρ Ι Α Κ Η

| Πρωινό | Μεσημεριανό | Βραδινό | Snacks |
|--------|-------------|---------|--------|
| | | | |