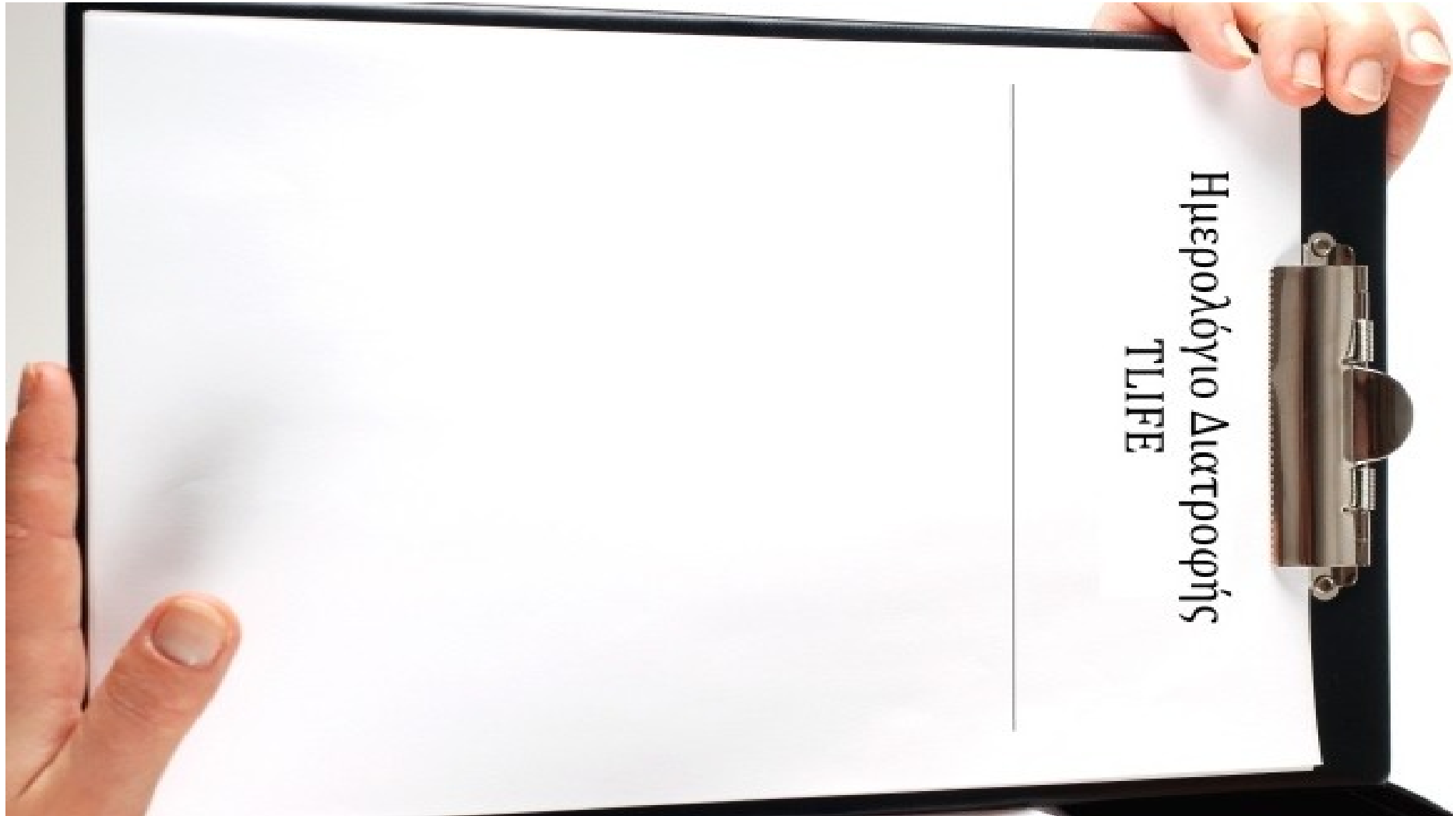


Ημέρα 1η	Νερό: 1 2 3 4 5 6 7 8 Άσκηση: _____ Λεπτά Φρούτα & Λαχανικά 1 2 3 4 5 Γαλακ/μικά 1 2 3	Πρωινό:	Μεσημεριανό:	Βραδινό:	Σνακ:
Ημέρα 2η	Νερό: 1 2 3 4 5 6 7 8 Άσκηση: _____ Λεπτά Φρούτα & Λαχανικά 1 2 3 4 5 Γαλακ/μικά 1 2 3	Πρωινό:	Μεσημεριανό:	Βραδινό:	Σνακ:
Ημέρα 3η	Νερό: 1 2 3 4 5 6 7 8 Άσκηση: _____ Λεπτά Φρούτα & Λαχανικά 1 2 3 4 5 Γαλακ/μικά 1 2 3	Πρωινό:	Μεσημεριανό:	Βραδινό:	Σνακ:
Ημέρα 4η	Νερό: 1 2 3 4 5 6 7 8 Άσκηση: _____ Λεπτά Φρούτα & Λαχανικά 1 2 3 4 5 Γαλακ/μικά 1 2 3	Πρωινό:	Μεσημεριανό:	Βραδινό:	Σνακ:
Ημέρα 5η	Νερό: 1 2 3 4 5 6 7 8 Άσκηση: _____ Λεπτά Φρούτα & Λαχανικά 1 2 3 4 5 Γαλακ/μικά 1 2 3	Πρωινό:	Μεσημεριανό:	Βραδινό:	Σνακ:
Ημέρα 6η	Νερό: 1 2 3 4 5 6 7 8 Άσκηση: _____ Λεπτά Φρούτα & Λαχανικά 1 2 3 4 5 Γαλακ/μικά 1 2 3	Πρωινό:	Μεσημεριανό:	Βραδινό:	Σνακ:
Ημέρα 7η	Νερό: 1 2 3 4 5 6 7 8 Άσκηση: _____ Λεπτά Φρούτα & Λαχανικά 1 2 3 4 5 Γαλακ/μικά 1 2 3	Πρωινό:	Μεσημεριανό:	Βραδινό:	Σνακ:



Sheet1

Sheet1