

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Morgenmad							
Mellemmåltid							
Frokost							
Mellemmåltid							
Aftensmad							
Aftensnack							
Træning							

Planlæg din uge og kom godt fra start, med Fit&Sund diætist