



# PROGRAM ŻYWIENIA KARMAMI MROWCA

Średni dystans – 300-500km

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
RANO	Ryż Paddy – 20% Super Dieta – 40% Jęczmień – 40%	Lekkostrawna – 50% Super Dieta - 50%	Lekkostrawna – 50% Sport Extra – 50%	Super Wdowce 50% Sport Extra – 50%	Energetyczna - 50% Super Wdowce – 45% Przysmak – 5%	Energetyczna - 30% Przysmak – 5% Super Dieta – 65%	Ryż Paddy – 10% Lekkostrawna -90%
WIECZOREM	Ryż - 20% Lekkostrawna – 40% Jęczmień - 40%	Lekkostrawna	Super Wdowce – 50% Sport Extra – 50%	Sport Extra – 50% Super Wdowce – 50%	Energetyczna - 50% Super Dieta – 45% Przysmak – 5%	X	Ryż Paddy – 10% Lekkostrawna - 90%

Długi dystans - 500-650km

	Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek	Sobota	Niedziela
RANO	Ryż Paddy – 20% Lekkostrawna - 40% Super Dieta - 40%	Lekkostrawna – 50% Super Dieta - 50%	Lekkostrawna – 50% Super Wdowce - 40% Energetyczna – 10%	Energetyczna - 40% Exclusive – 30% Sport Extra – 30%	Energetyczna - 27% Exclusive – 30% Przysmak – 3% Sport Extra – 40%	X	Ryż Paddy – 10% Lekkostrawna - 45% Champion - 45%
WIECZOREM	Ryż Paddy – 20% Super Wdowce - 40% Super Dieta - 40%	Super Wdowce – 50% Lekkostrawna – 50%	Lekkostrawna – 40% Exclusive - 30% Sport Extra – 20% Energetyczna – 10%	Energetyczna - 20% Exclusive – 47% Przysmak – 3% Sport Extra – 30%	Energetyczna - 40% Super Dieta – 15% Przysmak – 5% Sport Extra – 40%	X	Ryż Paddy – 10% Lekkostrawna - 45% Champion - 45%