

Planning settimanale

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

COLAZIONE

SPUNTINO

PRANZO

MERENDA

CENA

DOSI SETTIMANALI CONSIGLIATE

CARNE ROSSA

CARNE BIANCA

UOVA

VERDURE

LEGUMI

PATATE

PASTA

CEREALI

PESCE

