

IL MIO PIANO SETTIMANALE

Lista della spesa

Frutta e verdura

Cereali e derivati

Proteine animali e vegetali

Spezie e condimenti

Latte e derivati

Frutta secca e semi oleosi

Lunedì

Colazione

Pranzo

Cena

Martedì

Colazione

Pranzo

Cena

Mercoledì

Colazione

Pranzo

Cena

Giovedì

Colazione

Pranzo

Cena

Venerdì

Colazione

Pranzo

Cena

Sabato

Colazione

Pranzo

Cena

Domenica

Colazione

Pranzo

Cena