



MENÙ SETTIMANALE

DATA _____

ANITADIETISTA.COM

PRANZO

CENA

COSE DA FARE
PER IL GIORNO
DOPO

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

FREQUENZE SETTIMANALI

NOTE

LISTA DELLA SPESA

CARNE ROSSA

CARNE BIANCA

PESCE

LEGUMI

UOVA

AFFETTATI

FORMAGGI