



	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Lunedì					<div><div>carboidrati</div><div>grassi</div><div>proteine</div><div>latticini</div><div>frutta</div><div>verdura</div><div>acqua</div><div>attività fisica</div></div>
Martedì					<div><div>carboidrati</div><div>grassi</div><div>proteine</div><div>latticini</div><div>frutta</div><div>verdura</div><div>acqua</div><div>attività fisica</div></div>
Mercoledì					<div><div>carboidrati</div><div>grassi</div><div>proteine</div><div>latticini</div><div>frutta</div><div>verdura</div><div>acqua</div><div>attività fisica</div></div>

	Colazione	Spuntino	Pranzo	Merenda	Cena
Giovedì					
Venerdì					
Sabato					
Domenica					

carboidrati ○○○○○○○○○○  
○○○○○○○○○○○  
grassi ○○○○  
proteine ○○○○○○○○○○  
latticini ○○  
frutta ○○○ verdura ○○○○  
acqua ○○○○○○○○  
attività fisica \_\_\_\_\_

carboidrati ○○○○○○○○○○  
○○○○○○○○○○○  
grassi ○○○○  
proteine ○○○○○○○○○○  
latticini ○○  
frutta ○○○ verdura ○○○○  
acqua ○○○○○○○○  
attività fisica \_\_\_\_\_

carboidrati ○○○○○○○○○○  
○○○○○○○○○○○  
grassi ○○○○  
proteine ○○○○○○○○○○  
latticini ○○  
frutta ○○○ verdura ○○○○  
acqua ○○○○○○○○  
attività fisica \_\_\_\_\_

carboidrati ○○○○○○○○○○  
○○○○○○○○○○○  
grassi ○○○○  
proteine ○○○○○○○○○○  
latticini ○○  
frutta ○○○ verdura ○○○○  
acqua ○○○○○○○○  
attività fisica \_\_\_\_\_