



DOTT.SSA ELENA
DEALBERTI
D I E T I S T A

La settimana di



Data

Lun Mart Merc Gio Ven Sab Dom

Note:

Colaz						
Spuntino						
Pranzo						
Spuntino						
Cena						

Lista della spesa

Di stagione



Attività fisica

--	--	--	--	--	--	--