

CARNE BIANCA	CARNE ROSSA	PESCE	UOVA	FORMAGGIO	AFFETTATO/ SALUME	ALTRI PRODOTTI PESCA (GAMBERI, SEPIE, POLPO, ...)	LEGUMI	ALTRE PROTEINE VEGETALI (seitan, tofu, ...)	PASTO LIBERO / PIZZA

	COLAZIONE	SPUNTINO	PRANZO	SPUNTINO	CENA	MOVIMENTO	ACQUA
LUNEDÌ							
MARTEDÌ							
MERCOLEDÌ							
GIOVEDÌ							
VENERDÌ							
SABATO							
DOMENICA							