

Pianificazione settimanale

LUNEDÌ MARTEDÌ MERCOLEDÌ GIOVEDÌ VENERDÌ SABATO DOMENICA

COLAZIONE

PRANZO

PREVISIONE
SECONDI PIATTI

CENA

RICORDA DI...

frequenze



CARNE
max 3 / sett.



LEGUMI
4-5 / sett.



UOVA
1-2 / sett.



PESCE
3-4 / sett.



FORMAGGI
max 2 / sett.