



MENÙ SETTIMANALE

[indicativo]

	lunedì	martedì	mercoledì	giovedì	venerdì	sabato	domenica
colazione							
spuntino							
pranzo							
spuntino							
cena							

Ricorda

Frequenze indicative delle fonti proteiche alla settimana:

- legumi almeno 3 v
- pesce 3-5 v
- carne bianca 0-3 v
- carne rossa max 1 v
- uova 1-4 v
- formaggio 1-2 v

Ricorda anche di ruotare frutta e verdura di stagione e cereali e derivati

Lista della spesa