

Settimana: Fine <input type="checkbox"/> Inizio <input type="checkbox"/>			
Quantità del piano giornaliero: 3 volte		Ogni quanto vado: 1 volta a sett. <input type="checkbox"/> 1 volta a sett. <input type="checkbox"/> 1 volta ogni due sett. <input type="checkbox"/> 1 volta ogni tre sett. <input type="checkbox"/> Mettiamo una volta	
Frutta:	200g *3= 600g	600g *7= 4,2 Kg a sett	
Tipologia:	Mele	Arancia	Pera
	Kiwi	Susine	Mandarini
	Melagrana	Fragole	
Verdura:	Come minimo: 200g *2=400g	400g * 7= 2,8 Kg	La verdura potrebbe essere utile acquistarla due volte a settimana
Tipologia:	Radicchio	Cetrioli	Fagiolini
	Zucchine	Peperoni	Lattuga
	Sedano	Pomodori	Melanzane
Proteine			
Tipologia:	Pesce 2 /3 Volte 150g	150*3= 450g	
	Carne 1/2Volte 100g	100*2= 200g	Pollo, tacchino
	Carne Rossa/insaccato 1 Volta		
	Legumi 2/4 Volte	1 busta 500g /o barattolo	Durano
	Latticini max 1 volta	100g	
	Pesce processato 1 volta		Tonno in scatola/ Salmone affumicato
Carboidrati:	Stesso discorso per li carboidrati		
Tipologia:	pasta	riso	Pane
	patate	mais	Catagne
	pane integrale	Pane 00	Cous cosu
Condimenti:	Cipolla	aglio	Olio