



# Meal plan

settimana 1 - estate

PASTO	GIORNO	COSA MANGIAVO IERI	COSA MANGIO OGGI	IL BELLO È CHE...
Colazione	lunedì			
	martedì			
	mercoledì			
	giovedì			
	venerdì			
	sabato			
	domenica			
Pranzo	lunedì			
	martedì			
	mercoledì			
	giovedì			
	venerdì			
	sabato			
	domenica			
Cena	lunedì			
	martedì			
	mercoledì			
	giovedì			
	venerdì			
	sabato			
	domenica			
Snack	lunedì			
	martedì			
	mercoledì			
	giovedì			
	venerdì			
	sabato			
	domenica			