

Settimana n°

Diario alimentare

Dietista Dott.ssa Margherita Felloni
Esperta di nutrizione clinica e sportiva



	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
Colazione							
Spuntino mattutino							
Pranzo							
Spuntino pomeridiano							
Cena							
Idratazione, attività fisica, emozioni particolari							