

Diario alimentare dal _____ al _____



ARMIRAGLIO.NUTRIZIONE
IMPARIAMO A MANGIARE

Dott.ssa Marta Armiraglio, biologa nutrizionista a Busto Arsizio (VA). Cell. 333-6316647, marta@armiraglionutrizione.it, www.armiraglionutrizione.it

| | Lunedì | Martedì | Mercoledì | Giovedì | Venerdì | Sabato | Domenica |
|------------------------------|--------|---------|-----------|---------|---------|--------|----------|
| Colazione | | | | | | | |
| Spuntino del mattino | | | | | | | |
| Pranzo | | | | | | | |
| Spuntino del pomeriggio | | | | | | | |
| Cena | | | | | | | |
| Extra / Note | | | | | | | |
| Attività fisica e/o sportiva | | | | | | | |