

PLANNER ALIMENTARE - LA MIA SETTIMANA

Organizza la settimana applicando il metodo del libro, senza trasformare il planner in una dieta rigida.

Settimana dal ____ / ____ / ____ al ____ / ____ / ____ Pasti fuori casa previsti: _____

Giorno	Colazione	Pranzo	Cena	Spuntino*	Da preparare / organizzare
Lunedì					
Martedì					
Mercoledì					
Giovedì					
Venerdì					
Sabato					
Domenica					

* Solo se previsto o utile nella tua organizzazione.

Preparazioni da anticipare: _____

Cosa ha funzionato: _____ Cosa semplificare: _____