



Menu della settimana

Organizza i tuoi pasti per fare UNA SOLA SPESA SETTIMANALE

	PRANZO		CENA	
LUN				
MAR				
MER				
GIO				
VEN				
SAB				
DOM				



Pasta, pane, patate o qualsiasi altro cereale o suo derivato (tutti i giorni)
Pizza (1 volta/settimana)



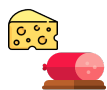
Carne bianca ruspante (1-2 volte/settimana), carne rossa (1 volta/settimana)



Verdure fresche/surgelate (tutti i giorni)



Legumi (2-3 volte/settimana), uova bio (1-2 volte/settimana)



Formaggi (1-2 volte/settimana), affettati (1 volta/settimana)



Pesce fresco,/surgelato (almeno 2 volte/settimana), pesce conservato (1 volta/settimana)

Compila questo menu possibilmente il **giorno prima di andare a fare la spesa**. Ricordati di inserire nella lista della spesa anche quello che mangerai a **colazione** e in **eventuali spuntini**.

Flessibilità: se un giorno non ti va di mangiare quello che avevi previsto, scambialo con un altro giorno. È un modello per migliorare l'organizzazione e le risorse, non un rigido vincolo. Mantieni comunque la **frequenza del tipo di secondo piatto nell'arco della settimana**.