

# ORGANIZZA LA TUA SETTIMANA DI DIETA FAST

WWW.LADIETAFAST.IT



LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

COLAZIONE:

COLAZIONE:

COLAZIONE:

COLAZIONE:

COLAZIONE:

COLAZIONE:

COLAZIONE:

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

PRANZO:

PRANZO:

PRANZO:

PRANZO:

PRANZO:

PRANZO:

PRANZO:

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

CENA:

CENA:

CENA:

CENA:

CENA:

CENA:

CENA:

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

SPUNTINI:

SPUNTINI:

SPUNTINI:

SPUNTINI:

SPUNTINI:

SPUNTINI:

SPUNTINI:

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

KCAL.....

TOTALE KCAL.....