

**OBIETTIVI DELLA
SETTIMANA**

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

NOTE



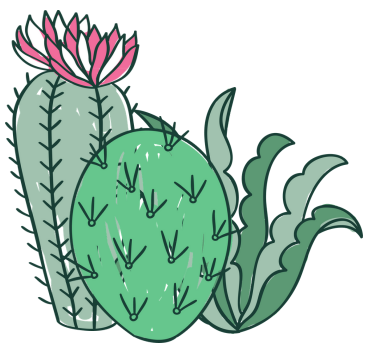
Planner giornaliero

DATA:

OBIETTIVI DI OGGI

TO-DO LIST

NOTE



Piano dei pasti e della spesa

MEAL PLANNER

LUNEDÌ

MARTEDÌ

LISTA DELLA
SPESA

MERCOLEDÌ

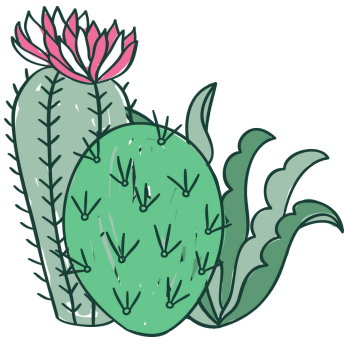
GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA

IDEE



MEAL PLANNER DELLA SETTIMANA

COLAZIONE

PRANZO

CENA

LUNEDÌ

MARTEDÌ

MERCOLEDÌ

GIOVEDÌ

VENERDÌ

SABATO

DOMENICA



CHECKLIST E LISTA DELLA SPESA

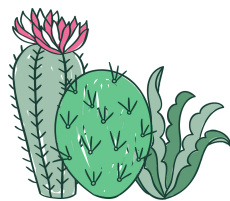
- ☐ Frutta
- ☐ Verdura
- ☐ Pasta
- ☐ Pane
- ☐ Legumi
- ☐ Passata di pomodoro
- ☐ Riso
- ☐ Cereali (farro, orzo...)
- ☐ Yoghurt
- ☐ Fiocchi di avena
- ☐ Biscotti
- ☐ Latte
- ☐ Formaggi
- ☐ Uova
- ☐ Caffè

LISTA DELLA SPESA



LUGLIO 2020

L M M G V S D



NOTE



AGOSTO 2020

L M M G V S D



NOTE



SETTEMBRE 2020

L

M

M

G

V

S

D



NOTE