

Lista della spesa settimanale



Proteine

- ◯ Carne
- ◯ Pesce
- ◯ Uova
- ◯ Proteine vegetali (legumi ecc.)

Carboidrati

- ◯ Pasta e cereali
- ◯ Pane
- ◯ Cereali da colazione

Latticini

- ◯ Latte
- ◯ Yogurt
- ◯ Formaggio (a pasta dura)

Frutta e verdura

- ◯ Frutta e verdura
- ◯ Frutta essiccata

Listonic

Scarica su App Store

DISPONIBILE SU Google Play