Template da utilizzare per ottenere la dieta di un giorno con gli alimenti preferiti

Inserire il giorno della settimana e gli alimenti ingeriti specificando con esattezza le quantità.

Per le preparazioni è necessario indicare quantità e tipo di alimenti utilizzati.

Esempio: Pasta al sugo

Ingredienti:

Pasta di semola 60 gr - Conserva di pomodoro 100 gr - Olio di oliva 20 ml - Sale 2 gr

Alimenti per il giorno

Colazione 1	Grammi o porzione/i
Colazione 2	

Spuntino delle 10.00	Grammi o porzione/i

Pranzo	Grammi o porzione/i
Primo	
Secondo	
Contorno	
Pane	
Frutta	
Olio o condimenti diversi	Grammi o porzione/i

Spuntino delle 17.00	Grammi o porzione/i

Cena	Grammi o porzione/i
Secondo	
Contorno	
Pane	
Frutta	

Olio o condimenti diversi	Grammi o porzione/i

Se il primo piatto a pranzo prevede Pasta al sugo, compilare anche il/i template seguente specificando la composizione. Esempio:

Per il Primo a pranzo gli ingredienti previsti sono:

- *Pasta di semola 60 gr*
- *Conserva di pomodoro 100 gr*
- *Olio di oliva 20 ml*
- *Sale 2 gr*

In questa template il massimo di piatti per i quali è possibile inserire gli alimenti di composizione sono limitati a tre e per ciascuno a sette alimenti.

La Colazione 1	prevede i seguenti ingredienti
Ingredienti	Grammi

La Colazione 1	prevede i seguenti ingredienti
Ingredienti	Grammi

La Colazione 1	prevede i seguenti ingredienti
Ingredienti	Grammi