

MENÙ

LUNEDÌ

PRANZO

CENA

MARTEDÌ

PRANZO

CENA

MERCOLEDÌ

PRANZO

CENA

GIOVEDÌ

PRANZO

CENA

VENERDÌ

PRANZO

CENA

SABATO

PRANZO

CENA

DOMENICA

PRANZO

CENA

NOTE PER LA SPESA:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

IDEE PER LE RICETTE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Con l'avvento della primavera abbiamo bisogno di "rifiorire" aiutando il nostro fegato a depurarci dalle tossine accumulate nei mesi più freddi