



CIBO PER UN GIORNO

	colazione	spuntino	pranzo	merenda	cena
Scrivere nelle colonne a lato i nomi dei cibi consumati in ogni pasto					
Scrivere nelle colonne a lato le calorie consumate, calcolate con il contacalorie (*)					

TOTALE CALORIE CONSUMATE =

(*) <http://www.iconcina.altervista.org/>