







Diario alimentare settimanale dieta Weight Watchers Propoints

Settimana n. ___ dal ___/___/___ al ___/___/___ Punti WW Propoints giornalieri: ___

Peso inizio sett.: ___ Peso fine sett.: ___ Peso perso/acquisito: -/+ ___

Inizio dieta: ___/___/___ Peso iniziale: ___ Goal finale: ___ Peso totale perso: ___

Giorni -->							
<i>Colazione</i>							
PP usati rimanenti:							
<i>Spuntino mattina</i>							
PP usati rimanenti:							
<i>Pranzo</i>							
PP usati rimanenti:							
<i>Spuntino pomeriggio</i>							
PP usati rimanenti:							
<i>Cena</i>							
PP usati rimanenti:							
<i>Spuntino notturno</i>							
PP usati rimanenti:							
<i>Punti attività fisica</i>							
PP usati rimanenti:							
<i>Punti extra</i>							
PP usati rimanenti:							
<i>Apporto giornaliero</i>							
 Acqua & Tisane:	□□□□ □□□□	□□□□ □□□□	□□□□ □□□□	□□□□ □□□□	□□□□ □□□□	□□□□ □□□□	□□□□ □□□□
 Frutta & Verdura:	□□□□ □□□□	□□□□ □□□□	□□□□ □□□□	□□□□ □□□□	□□□□ □□□□	□□□□ □□□□	□□□□ □□□□
 Grassi vegetali:	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□
 Calcio:	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□	□□□