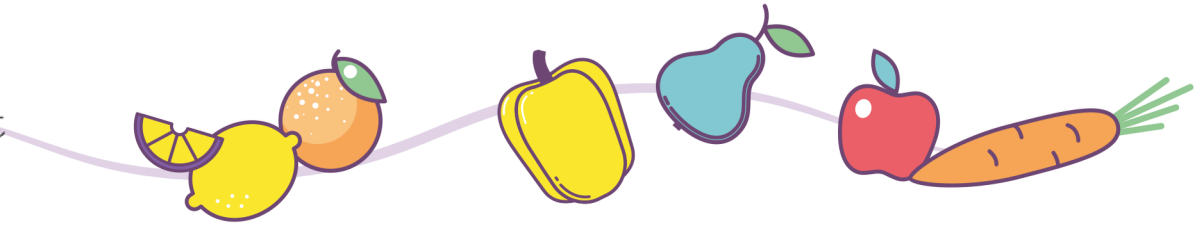
DATA ----------	ORARIO E LUOGO	COSA HO MANGIATO	COSA HO BEVUTO	COME MI SENTO
COLAZIONE				
SPUNTINO				
PRANZO				
MERENDA				
CENA				
SPUNTINO				
EXTRA				
ATTIVITÀ FISICA SVOLTA				
NOTE				

Antonio La Porta
BIOLOGO NUTRIZIONISTA