



Settimana del / /

al / /

Nome La tua famiglia

Giorni avanzati = martedì & giovedì

GIORNO	COLAZIONE	PRANZO	CENA
Lunedì	<i>es. Yogurt + frutta</i>	<i>es. Insalata mista</i>	<i>es. Pasta al pomodoro</i>
Martedì Avanzi	<i>es. Pane tostato</i>	<i>Avanzi del lunedì</i>	<i>es. Pollo al forno</i>
Mercoledì	<i>es. Uova strapazzate</i>	<i>es. Sandwich + frutta</i>	<i>es. Frittata + insalata</i>
Giovedì Avanzi	<i>es. Cereali + latte</i>	<i>Avanzi del mercoledì</i>	<i>es. Pesce al cartoccio</i>
Venerdì	<i>es. Smoothie</i>	<i>es. Pasta fredda avanzata</i>	<i>es. Pizza fatta in casa</i>
Sabato	<i>es. Brunch completo</i>	<i>es. Insalata di riso</i>	<i>es. Carne alla griglia</i>
Domenica	<i>es. Cornetti + caffè</i>	<i>es. Pranzo in famiglia</i>	<i>es. Minestra + pane</i>

LISTA DELLA SPESA

Frutta e verdura...

Carne e pesce...

Latticini...

Dispensa...

COSA HO GIÀ IN FRIGO

Avanzo di...

Da consumare entro...

Giorni normali — pianifica liberamente

Giorni avanzati — consuma prima di comprare

Suggerimento: completa il venerdì sera, fai la spesa il sabato mattina

Hai ingredienti in frigo ma non sai cosa cucinare?

SalvaCena trasforma quello che hai in ricette deliziose grazie all'AI. Inserisci gli ingredienti e ricevi idee personalizzate in pochi secondi. Spreca meno, mangia meglio — ogni giorno.

[Prova SalvaCena →](#)