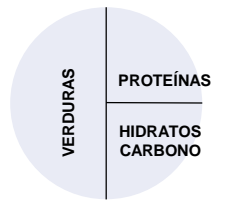


PLANIFICACIÓN DE LAS COMIDAS



ELIGE DÍA FIJO PARA HACER TU PLANIFICACIÓN (15')

VISUALIZA TU SEMANA

¿Qué tiempo tengo cada día?
¿Dónde voy a comer?
¿Hay prevista alguna celebración o salida?



REVISA QUE HAY EN NEVERA, DESPENSA, ETC.

ELIGE O BUSCA RECETAS SALUDABLES Y PLANIFICA EL MENÚ



HAZ TU LISTA DE LA COMPRA Y PLANIFICA CUANDO VAS A COCINAR

	ALMUERZO	CENA
LUNES		
MARTES		
MIÉRCOLES		
JUEVES		
VIERNES		
SÁBADO		
DOMINGO		

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

COMIDAS



Ensalada o verdura



Ensalada o verdura



Ensalada o verdura



Ensalada o verdura



Ensalada o verdura



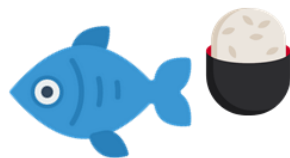
Ensalada o verdura



Ensalada o verdura



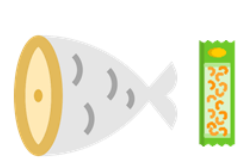
Legumbres



Pescado azul



Carne blanca



Pescado blanco



Legumbres



Pescado azul



Carne roja

CENAS



Ensalada o verdura



Ensalada o verdura



Ensalada o verdura



Ensalada o verdura



Ensalada o verdura



Ensalada o verdura



Ensalada o verdura



Huevo



Queso



P. blanco o azul
moluscos y mariscos



Huevo



Carne blanca



Huevo / vida social



Pescado azul

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

COMIDAS



(SIEMPRE INCLUIR AL MENOS UN 50% DE ENSALADA O VERDURAS)

Empty rounded rectangular box for Monday lunch.

Empty rounded rectangular box for Tuesday lunch.

Empty rounded rectangular box for Wednesday lunch.

Empty rounded rectangular box for Thursday lunch.

Empty rounded rectangular box for Friday lunch.

Empty rounded rectangular box for Saturday lunch.

Empty rounded rectangular box for Sunday lunch.

CENAS



(SIEMPRE INCLUIR AL MENOS UN 50% DE ENSALADA O VERDURAS)

Empty rounded rectangular box for Monday dinner.

Empty rounded rectangular box for Tuesday dinner.

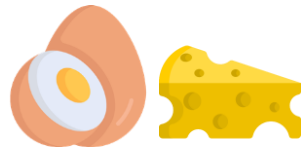
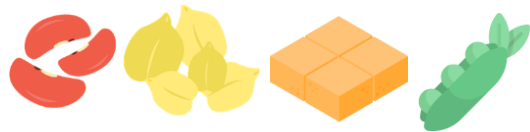
Empty rounded rectangular box for Wednesday dinner.

Empty rounded rectangular box for Thursday dinner.

Empty rounded rectangular box for Friday dinner.

Empty rounded rectangular box for Saturday dinner.

Empty rounded rectangular box for Sunday dinner.



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

COMIDAS



(SIEMPRE INCLUIR AL MENOS UN 50% DE ENSALADA O VERDURAS)

Empty rounded square box for Monday lunch.

Empty rounded square box for Tuesday lunch.

Empty rounded square box for Wednesday lunch.

Empty rounded square box for Thursday lunch.

Empty rounded square box for Friday lunch.

Empty rounded square box for Saturday lunch.

Empty rounded square box for Sunday lunch.

CENAS



(SIEMPRE INCLUIR AL MENOS UN 50% DE ENSALADA O VERDURAS)

Empty rounded square box for Monday dinner.

Empty rounded square box for Tuesday dinner.

Empty rounded square box for Wednesday dinner.

Empty rounded square box for Thursday dinner.

Empty rounded square box for Friday dinner.

Empty rounded square box for Saturday dinner.

Empty rounded square box for Sunday dinner.

