MENU SEMANAL

MES: _____

semana: (1) (2) (3) (4)

LUNES

desayuno: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

almuerzo: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

cena: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

MARTES

desayuno: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

almuerzo: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

cena: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

MIERCOLES

desayuno: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

almuerzo: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

cena: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

JUEVES

desayuno: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

almuerzo: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

cena: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

VIERNES

desayuno: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

almuerzo: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

cena: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

SABADO

desayuno: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

almuerzo: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta

cena: _____

proteina	carbohidrato	vegetales	fruta