

# PLAN DE COMIDAS SEMANAL

DOMINGO

FECHA:

DESAYUNO: \_\_\_\_\_

ALMUERZO: \_\_\_\_\_

CENA: \_\_\_\_\_

LUNES

FECHA:

DESAYUNO: \_\_\_\_\_

ALMUERZO: \_\_\_\_\_

CENA: \_\_\_\_\_

MARTES

FECHA:

DESAYUNO: \_\_\_\_\_

ALMUERZO: \_\_\_\_\_

CENA: \_\_\_\_\_

MIÉRCOLES

FECHA:

DESAYUNO: \_\_\_\_\_

ALMUERZO: \_\_\_\_\_

CENA: \_\_\_\_\_

JUEVES

FECHA:

DESAYUNO: \_\_\_\_\_

ALMUERZO: \_\_\_\_\_

CENA: \_\_\_\_\_

VIERNES

FECHA:

DESAYUNO: \_\_\_\_\_

ALMUERZO: \_\_\_\_\_

CENA: \_\_\_\_\_

SÁBADO

FECHA:

DESAYUNO: \_\_\_\_\_

ALMUERZO: \_\_\_\_\_

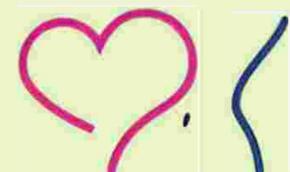
CENA: \_\_\_\_\_

## COMESTIBLES

lista de ingredientes que necesita.

## OBJETIVOS

lista de objetivos semanales



Nutrición Completo  
y Spa Corporal

55 8069 1297  
info@nutricionyspa.mx  
www.nutricionyspa.mx