



PLAN DE COMIDAS SEMANAL

SEMANA 1



DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

SNACKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



PLAN DE COMIDAS SEMANAL

SEMANA 2



DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

SNACKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



PLAN DE COMIDAS SEMANAL

SEMANA 3



DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

SNACKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



PLAN DE COMIDAS SEMANAL

SEMANA 4



DESAYUNO

ALMUERZO

CENA

SNACKS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO