

MI DIETA SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
ALMUERZO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							
RACIONES	FE:	FE:	FE:	FE:	FE:	FE:	FE:
	VH:	VH:	VH:	VH:	VH:	VH:	VH:
	FR:	FR:	FR:	FR:	FR:	FR:	FR:
	LA:	LA:	LA:	LA:	LA:	LA:	LA:

LEGUMBRES:_____. PESCADO: _____. CARNE:_____. HUEVOS:_____. A.REFINADOS:_____.