LIBRO DE COMIDAS FAMILIARES

Planifica tus comidas semanales

Recursos gratuitos de myebooksbuy.com

Palabras que guían

"Una lista de la compra escrita es la dieta más barata que existe."

"Planificar las comidas es cocinar con intención, no por impulso."

Semana 1

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Meriendas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Lista de la compra:

Consejo: Planifica las meriendas con antelación

Semana 2

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Meriendas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Lista de la compra:

Consejo: Prepara las comidas el domingo

Semana 3

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Meriendas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Lista de la compra:

Consejo: Incluye proteína en cada comida

Semana 4

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Meriendas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Lista de la compra:

Consejo: Prueba una receta de otra cultura

Semana 5

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Meriendas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Lista de la compra:

Consejo: Usa las sobras con creatividad

Semana 6

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Meriendas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Lista de la compra:

Consejo: Incluye proteína en cada comida

Semana 7

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Meriendas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Lista de la compra:

Consejo: Usa las sobras con creatividad

Semana 8

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Meriendas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Lista de la compra:

Consejo: Planifica las meriendas con antelación

Sobre este Recurso

LIBRO DE COMIDAS FAMILIARES

Recursos gratuitos de myebooksbuy.com

Imprime todas las copias que quieras para uso personal, familiar o en clase.

No lo revendas, por favor.

Más diarios y planificadores gratuitos: myebooksbuy.com/free-resources