DIARIO DE PREPARACIÓN DE COMIDAS

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."

"Buena comida en un día ajetreado empieza con diez minutos de planificación en uno tranquilo."

Semana 1

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

Lista de la compra:

Consejo: Cocina en cantidad y congela raciones

Semana 2

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

Lista de la compra:

Consejo: Usa las sobras con creatividad

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: Incluye fruta en el desayuno

Semana 5

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

Lista de la compra:

Consejo: Bebe un vaso de agua antes de cada comida

Semana 6

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

Lista de la compra:

Consejo: Cocina un plato desde cero

Semana 7

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

Lista de la compra:

Consejo: Cocina un plato desde cero

Semana 8

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

Lista de la compra:

Consejo: Prueba una verdura nueva esta semana

Sobre este Recurso

DIARIO DE PREPARACIÓN DE COMIDAS

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