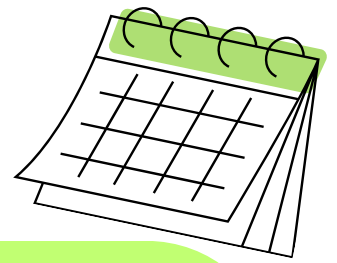


PLANIFICADOR SEMANAL



Manten tu planificador semanal para llevar de manera organizada tus comidas, ahorrar tiempo y controlar tu dieta de manera consciente y placentera

	Desayuno	Almuerzo	Cena	Snacks
Lunes	Avena son frutos rojos	Ensalada de quinoa con pollo	Salmón con brócoli	Yogur con nueces
Martes	Batido verde (espinaca con kiwi)	sopa de lentejas	Pollo al horno con ensalada	Fruta fresca
Miércoles	Yogur con semillas	Pescado a la plancha con vegetales	Ensalada de lechuga con frijoles	Infusión de té verde
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				