

Guiándote en tu plan de alimentación, arma tu menú semanal en base a los alimentos que tengas en casa o los que te sean más fáciles de conseguir en el mercado.



Recuerda:

¡Planificar es la base del éxito para bajar de peso!

Mi Menú

Mi Menú Semanal:

DÍA	DESAYUNO	MERIENDA	ALMUERZO	MERIENDA	CENA
LUN					
MAR					
MIE					
JUE					
VIE					
SAB					
DOM					

