



Plan de alimentación saludable

FECHA

/ /

DESAYUNO

CALORÍAS
APROX.

<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____

TOTAL DE CALORÍAS: _____

ALMUERZO

<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____

TOTAL DE CALORÍAS: _____

CENA

<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____
<input type="checkbox"/>	_____	_____

TOTAL DE CALORÍAS: _____

DIARIOS

VASOS DE AGUA

GRASAS NATURALES (ACEITES AGUACATE, NUECES)

FRUTAS

VEGETALES

VITAMINAS/ SUPLEMENTOS

PLAN DE EJERCICIO SEMANAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

TOTAL DE CALORÍAS

QUEMADAS _____

