



## Mi Menú Semanal

|  | AYUNAS | DES-AYUNO | COMIDA | MERIENDA | CENA |
|---|--------|-----------|--------|----------|------|
| LUNES   |        |           |        |          |      |
| MARTES  |        |           |        |          |      |
| MIÉRCOLES   |        |           |        |          |      |
| JUEVES  |        |           |        |          |      |
| VIERNES   |        |           |        |          |      |
| SÁBADO  |        |           |        |          |      |
| DOMINGO   |        |           |        |          |      |

### Lista de la compra:



### Notas:

