

¿QUÉ COMO?

Anota lo que comes cada día.

LUNES

Desayuno:
Comida:
Merienda:
Cena:

MARTES

Desayuno:
Comida:
Merienda:
Cena:

MIERCOLES

Desayuno:
Comida:
Merienda:
Cena:

JUEVES

Desayuno:
Comida:
Merienda:
Cena:

VIERNES

Desayuno:
Comida:
Merienda:
Cena:

SABADO

Desayuno:
Comida:
Merienda:
Cena:

DOMINGO

Desayuno:
Comida:
Merienda:
Cena:

