

Menú semanal

	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA	Lista de la compra:	
L						 _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	
M							
X							
J							
V						Batch cooking:	
S						Planifica los básicos de alimentación para tu semana	
D						L	M
						X	J
						V	<< Planifica y optimiza los tiempos de cocinado >>