

MI MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA							
CENA							



Frecuencia consumo proteínas:

CENTRO DE NUTRICIÓN | PSICONUTRICIÓN

PESCADO BLANCO ☐☐☐☐

HUEVO ☐☐☐☐

LEGUMBRES ☐☐☐☐

VEGETALES (tofu, Heura...) ☐☐☐☐

PESCADO AZUL ☐☐

CARNE BLANCA ☐☐☐☐

MARISCO ☐☐

CARNE ROJA ☐

LISTA DE LA COMPRA

FRUTAS Y VERDURAS	HIDRATOS	PROTEÍNAS	SUPERMERCADO	