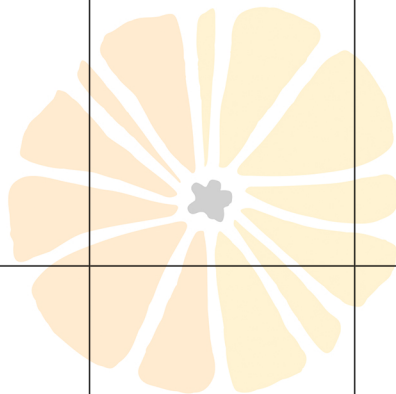


MI MENÚ SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
COMIDA							
CENA							



Júlia Farré

CENTRO DE NUTRICIÓN | PSICONUTRICIÓN

Frecuencia consumo proteínas:

TOFU, TEMPEH, SOJA TEXTURIZADA ☐☐☐☐☐☐

LEGUMBRES/QUINOA ☐☐☐☐☐☐

HUEVO, QUESO FRESCO/SEMICURADO ☐☐☐☐☐

HEURA ☐☐☐

SEITÁN ☐

LISTA DE LA COMPRA

FRUTAS Y VERDURAS	HIDRATOS	PROTEÍNAS	SUPERMERCADO	
• • • • • • •	• • • • • • •	• • • • • • •	• • • • • • •	