

Semana de: ____ / ____ / ____

Mi plan semanal de comidas

Domingo	D		
	A		
	R		
	C		

Lunes	D		
	A		
	R		
	C		

Martes	D		
	A		
	R		
	C		

Miércoles	D		
	A		
	R		
	C		

Jueves	D		
	A		
	R		
	C		

Viernes	D		
	A		
	R		
	C		

Sábado	D		
	A		
	R		
	C		

Lista de comestibles

frutas y verduras

Proteínas

Granos integrales

Productos lácteos

Otros

Equilibre su plato

Es tan sencillo como calcular a ojo.

- Un plato equilibrado contiene:
- 50 %** de verduras sin almidón
- 25 %** de proteínas magras
- 25 %** de granos integrales o verduras con almidón
- 1-2 cucharadas** de grasas saludables



Marque esta casilla si su plato estaba equilibrado.