

EJEMPLO DE PLAN DE COMIDA



	PROTEÍNA	VERDURAS CON ALMIDÓN, LEGUMBRES, GRANOS	VERDURAS	FRUTAS	GRASAS (NUECES, SEMILLAS, ACEITES) Y OTRAS	#3COLORMEAL (S/N)	CALORÍAS
DESAYUNO							
MERIENDA							
ALMUERZO							
MERIENDA							
CENA							
MERIENDA							
CALORÍAS							