

COMIDAS

mujeres
VANYA

del de Ene. Feb. Mar. Abr. May. Jun. Jul. Ago. Sept. Oct. Nov. Dic. al de Ene. Feb. Mar. Abr. May. Jun. Jul. Ago. Sept. Oct. Nov. Dic.

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DESAYUNO

MERIENDA

ALMUERZO

MERIENDA

CENA

TOTAL CAL. TOTAL CAL. TOTAL CAL. TOTAL CAL. TOTAL CAL. TOTAL CAL. TOTAL CAL.

EJERCICIO

AGUA

										
										
										
										
										
										
										