

MENÚ SEMANAL NUTRITION IN LIFE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
½ MAÑ							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

NL



MENÚ SEMANAL NUTRITION IN LIFE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	¡Recuerda hacer un desayuno completo!					<< Tómate tu tiempo y desayuna como un rey >>	
½ MAÑ	1 o 2 frutas con 1 yogur / frutos secos / avena / leche de avena + Té						
COMIDA			Legumbres +		Ternera +	¡Siéntete libre!	Pescado azul +
MERIENDA	1 o 2 frutas con 1 yogur / frutos secos / avena / leche de avena + Té					¡Hoy no hay excusas!	
CENA							
¡Recuerda! Las cenas siempre tienen que ser ligeras, completas y apetitosas							

NL

