

No consiste en comer menos.... sino en comer mejor...

**LUNES**

**VIERNES**

**MARTES**

**SABADO**

**MIERCOLES**

**DOMINGO**

**JUEVES**

**COMPRAR:**

**Verduras:**

**Frutas:**

**Carne:**

**Pescado:**



SIGUE  
MOVIENDO EL  
BIGOTE

**PLANIFICADOR SEMANAL**

**WWW.ELBLOGDELACARMELA.COM**