



Mi semana, más simple.

1. Mirá tus horarios. 2. Anotá ideas de comidas. 3. Armá tu lista con lo que te falta.

Semana del: _____ Esta semana quiero hacerme tiempo para: _____

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Almuerzo							
Merienda							
Cena							

Para adelantar

Un plan B para los días con poco tiempo



Mis compras y mis ideas.

Revisá lo que ya tenés y anotá solo lo que necesitás para las comidas que elegiste.

Ya tengo en casa	Necesito comprar	Ideas para mi semana
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____	☐ _____

Una intención posible para esta semana:
