

# Diario semanal de comida

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Día							
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Snacks							
Bebidas (como agua, jugo, refrescos, cerveza, vino u otras bebidas con alcohol)							
Ejercicio							

