MENÚ SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Motivación baja. Se recomienda lasaña.	Aún en fase de negación del lunes. Café doble.	Mitad de semana, mitad de energía. Snacks obligatorios.	Casi viernes. Premio anticipado: postre.	¡Viernes! Se permite pedir comida a domicilio sin culpa.	Día oficial de comer lo que se me antoje.	Preparación mental (y gástrica) para el lunes. Comfort food.
DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO	DESAYUNO
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA
CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA	CENA

LISTA DE LA COMPRA

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....