

## PLANILLA 14 PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

Planificar de antemano las comidas es una manera excelente de incluir una variedad de alimentos saludables en el menú del paciente cada semana. Tener un plan de comidas escrito también puede recordarle usar las sobras para el almuerzo o los refrigerios más adelante en el transcurso de la semana. De esa manera, puede eliminar las conjeturas a la hora de las comidas. Consulte esta planilla cuando prepare su lista de comestibles, a fin de tener a mano todos los ingredientes que necesitará.

La semana del \_\_\_\_\_

DÍA	MENÚ	SOBRAS
Lunes		
Martes		
Miércoles		
Jueves		
Viernes		
Sábado		
Domingo		

Notas y recordatorios de comestibles:

---

---

---