



PLANIFICADOR DE COMIDAS

Semana

Escribe las principales fuentes de proteínas ,
verduras y frutas  y carbohidratos .

¡Comparte!



+56 22 437 6662

www.empat.cl

@empatmedicina

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA
LUNES	  	  	  
MARTES	  	  	  
MIÉRCOLES	  	  	  
JUEVES	  	  	  
VIERNES	  	  	  
SÁBADO	  	  	  
DOMINGO	  	  	  