



	LUNES	MARTES	MIECOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
	Peso:	Peso:	Peso:	Peso:	Peso:	Peso:	Peso:
AL DESPERTAR							
DESAYUNO							
MEDIA MAÑANA							
MEDIA MAÑANA							
LUNCH							
MEDIA TARDE							
MEDIA TARDE							
CENA							
ANTES DE DORMIR							