

Planificador digital

Planning semanal de comidas

Lista de la compra

Seguimiento diario

www.healthyfranita.com

Pincha encima de la página que quieres rellenar.

- Planning semanal de comidas
- Lista de la compra
- Lista de la compra MACRONUTRIENTES
- Seguimiento diario:
 1. Lunes
 2. Martes
 3. Miércoles
 4. Jueves
 5. Viernes
 6. Sábado
 7. Domingo





Mes: _____

Semana: _____

Desayuno

Snack

Comida

Snack

Cena

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Lista de la compra



Lácteos y derivados	Verduras y frutas	Frescos y congelados	Harinas y cereales
Conservas y otros	Higiene y droguería	Antojillos	Compra sólo lo que realmente necesitas y deja un hueco para algún antojillo



Lista de la compra **MACRONUTRIENTES**



Proteínas



Hidratos de carbono



Grasas saludables



Lunes

Desayuno:

.....

.....

Comida:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

¿Cómo he despertado hoy?:

.....

.....

¿Qué ejercicio voy a hacer?:

.....

.....

Mimos para hoy:

.....

.....

Prioridades para hoy:

.....

.....

.....

.....

Me hidrato:



Necesito comprar...

.....

.....

.....

Hoy doy gracias porque...

.....

.....

.....

Martes

Desayuno:

.....

.....

Comida:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

¿Cómo he despertado hoy?:

.....

.....

.....

¿Qué ejercicio voy a hacer?:

.....

.....

Mimos para hoy:

.....

.....

Prioridades para hoy:

.....

.....

.....

Me hidrato:



Necesito comprar...

.....

.....

.....

Hoy doy gracias porque...

.....

.....

.....

Miércoles

Desayuno:

.....

.....

.....

Comida:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

¿Cómo he despertado hoy?:

.....

.....

.....

¿Qué ejercicio voy a hacer?:

.....

.....

Mimos para hoy:

.....

.....

.....

Prioridades para hoy:

.....

.....

.....

Me hidrato:



Necesito comprar...

.....

.....

.....

Hoy doy gracias porque...

.....

.....

.....

Jueves

Desayuno:

.....

.....

.....

Comida:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

¿Cómo he despertado hoy?:

.....

.....

.....

¿Qué ejercicio voy a hacer?:

.....

.....

Mimos para hoy:

.....

.....

.....

Prioridades para hoy:

.....

.....

.....

Me hidrato:



Necesito comprar...

.....

.....

.....

Hoy doy gracias porque...

.....

.....

.....

Viernes

Desayuno:

.....

.....

.....

Comida:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

¿Cómo he despertado hoy?:

.....

.....

.....

¿Qué ejercicio voy a hacer?:

.....

.....

Mimos para hoy:

.....

.....

Prioridades para hoy:

.....

.....

.....

Me hidrato:



Necesito comprar...

.....

.....

.....

Hoy doy gracias porque...

.....

.....

.....

Sábado

Desayuno:

.....

.....

.....

Comida:

.....

.....

.....

Cena:

.....

.....

.....

¿Cómo he despertado hoy?:

.....

.....

.....

¿Qué ejercicio voy a hacer?:

.....

.....

Mimos para hoy:

.....

.....

Prioridades para hoy:

.....

.....

.....

Me hidrato:



Necesito comprar...

.....

.....

.....

Hoy doy gracias porque...

.....

.....

.....

Domingo

Desayuno:

.....
.....

Comida:

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

Cena:

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

¿Cómo he despertado hoy?:

.....
.....

¿Qué ejercicio voy a hacer?:

.....
.....

Mimos para hoy:

.....
.....

Prioridades para hoy:

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

Me hidrato:



Necesito comprar...

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

Hoy doy gracias porque...

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