Control de comidas

Sácale el máximo provecho a tu menú semanal.

Mi matriz de comidas

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Aperitivos
LU	Añade tu plato aquí.	Con esta matriz aseguras variedad y nutrición.	Intenta mantener cada comida balanceada.	Opcional
MA	Añade tu plato aquí.	Ve añadiendo recetas de platos nuevos.		
MI				
JU				
VI				
SÁ				
DO				

Caja de recetas

Cena del lunes: Salmón a la plancha con verduras al vapor *(para 2 personas)*

Ingredientes	Preparación
Disponible: • *Añádelo aquí.* • *Incluye las cantidades requeridas.* **Pendientes de comprar:** ☐ *Añádelo aquí.*	1. *Añádela aquí.* 2. *Otra posibilidad es incrustar enlaces o vídeos.*

Notas:

- **Reduce la sal a la mitad.**
- **Para mejores resultados pon el horno a precalentar.**

Lista de la compra de esta semana

Presupuesto: €€

- ☐ Incluye aquí los ingredientes marcados como “Pendientes de comprar”
- ☐ Añade más aquí.
- ☐ Añade más aquí.

¡Buen provecho!