



BULLET JOURNAL DE ALIMENTACIÓN

Este planificador pertenece a: _____

Si lo encuentras, por favor, contacta con: _____

Comida de hoy

Fecha: ___/___/_____

D
E
S
A
Y
U
N
O

Aperitivo

Plato principal

Guarnición

Postre

Bebida

C
O
M
I
D
A

Aperitivo

Plato principal

Guarnición

Postre

Bebida

D
I
N
N
E
R

Aperitivo

Plato principal

Guarnición

Postre

Bebida

P
I
C
O
T
E
O

Snack

Bebida

Comidas semanales

Fecha: ___/___/___ a ___/___/___

	Desayuno	Comida	Cena	Picoteo
L U N				
M A R				
M I E				
J U E				
V I E				
S A B				
D O M				

Comidas Favoritas esta Semana

--	--

Seguimiento Semanal de dieta

Fecha: ___/___/___ a ___/___/___

		Carbohidratos	Grasas	Calorías	Proteínas
L U N	Actual				
	Objetivo				
M A R	Actual				
	Objetivo				
M I E	Actual				
	Objetivo				
J U E	Actual				
	Objetivo				
V I E	Actual				
	Objetivo				
S A B	Actual				
	Objetivo				
D O M	Actual				
	Objetivo				

Notas

PLANIFICADOR DE COMIDAS

Mes _____ AÑO _____

SEGUIMIENTO

Fechas: ___/___/___ a ___/___/___

	Carbohidratos	Grasas	Calorías	Proteínas
Realidad				
Objetivo				

Presupuesto de la última semana

Total Ingresos	Total Gastos	Total Ahorros
Type to enter text		

Alimentos para probar:

Recordatorios

Notas