

Rutina Diaria



FECHA

MENÚ	DESAYUNO	COMIDA	CENA

PRIORIDADES DE HOY

-
-
-
-
-
-

ESTOY AGRADECIDA POR:

- 1
- 2
- 3

■ EJERCICIO	■ VITAMINAS	■ MEDITACIÓN
■ LECTURA	■ TIEMPO PARA MÍ	■ _____

ALGO QUE HE APRENDIDO HOY:

Mis comidas

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

Lista de la compra

DESPENSA

FRUTA Y VERDURA

OTROS

Mi Receta

NOMBRE DE LA RECETA

COMENTARIOS

INGREDIENTES

COMENSALES

TIEMPO

TEMPERATURA
DE HORNO

ELABORACIÓN

Ally Can Cook