

# PLANIFICADOR DE COMIDAS.

Semana  
...

¿Acabas de empezar la preparación de tus comidas? A continuación te explicamos cómo ponerte en marcha. Selecciona un día a la semana para la elaboración. Empieza por las comidas más estresantes. Utiliza los mismos ingredientes para elaborar distintas comidas - fácil y sin malgastar alimentos. Disfruta.

	desayuno	
	comida	
LU	cena	
	desayuno	
	comida	
MA	cena	
	desayuno	
	comida	
MI	cena	
	desayuno	
	comida	
JU	cena	
	desayuno	
	comida	
VI	cena	
	desayuno	
	comida	
SA	cena	
	desayuno	
	comida	
DO	cena	

## NO OLVIDES

¿Tienes sobras en la nevera?  
¡Aprovéchalas para hacer una comida  
esta semana!

## ALIMENTOS

¡Consejo!  
Escribe la lista de la compra según  
el recorrido que tengas que hacer por  
la tienda.

## Tips

- Guarde los esquejes de las hortalizas para volverlas a sembrar.
- ¿Preparado? Empieza con recetas conocidas y congela las porciones restantes.
- ¿Demasiadas comidas? Prepara los ingredientes para la semana que viene: lávalos, córtalos y congélos. Así los tendrás listos para cocinar.