



ORGANIZACIÓN MENSUAL TUPPERS SEMANA 1 Y 2

LEMON'S SECRETS

HEALTHY, NUTRITIOUS & TASTY COMMUNITY

COCINAR SEMANA 1

BASES DE HORTALIZAS

BASES DE CARBOHIDRATOS

BASES DE PROTEÍNAS

BASES DE GRASAS

FALTA POR COMPRAR

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .



MENÚ SEMANA 1

LLENAR DE COLOR CON HORTALIZAS

AÑADIR BASES DE CARBOHIDRATOS

COMPLETAR CON PROTEÍNAS

ALIÑAR CON GRASAS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

COCINAR SEMANA 2

BASES DE HORTALIZAS

BASES DE CARBOHIDRATOS

BASES DE PROTEÍNAS

BASES DE GRASAS

FALTA POR COMPRAR

- .
- .
- .
- .
- .
- .
- .



MENÚ SEMANA 2

LLENAR DE COLOR CON HORTALIZAS

AÑADIR BASES DE CARBOHIDRATOS

COMPLETAR CON PROTEÍNAS

ALIÑAR CON GRASAS



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



ORGANIZACIÓN MENSUAL TUPPERS SEMANA 3 Y 4

LEMON'S SECRETS

HEALTHY, NUTRITIOUS & TASTY COMMUNITY

COCINAR SEMANA 3

BASES DE HORTALIZAS

BASES DE CARBOHIDRATOS

BASES DE PROTEÍNAS

BASES DE GRASAS

FALTA POR COMPRAR

- .
- .
- .
- .
- .
- .



MENÚ SEMANA 3

LLENAR DE COLOR CON HORTALIZAS

AÑADIR BASES DE CARBOHIDRATOS

COMPLETAR CON PROTEÍNAS

ALIÑAR CON GRASAS



LUNES

.

.

.

.

MARTES

.

.

.

.

MIÉRCOLES

.

.

.

.

JUEVES

.

.

.

.

VIERNES

.

.

.

.

COCINAR SEMANA 4

BASES DE HORTALIZAS

BASES DE CARBOHIDRATOS

BASES DE PROTEÍNAS

BASES DE GRASAS

FALTA POR COMPRAR

- .
- .
- .
- .
- .
- .



MENÚ SEMANA 4

LLENAR DE COLOR CON HORTALIZAS

AÑADIR BASES DE CARBOHIDRATOS

COMPLETAR CON PROTEÍNAS

ALIÑAR CON GRASAS



LUNES

.

.

.

.

MARTES

.

.

.

.

MIÉRCOLES

.

.

.

.

JUEVES

.

.

.

.

VIERNES

.

.

.

.