

# Mi planificación semanal Veg.

**Lunes**

COMIDA



CENA



**Martes**

COMIDA



CENA



**Miércoles**

COMIDA



CENA



**Jueves**

COMIDA



CENA



**Viernes**

COMIDA



CENA



**Sábado**

COMIDA



CENA



**Domingo**

COMIDA



CENA



  
Nutrición con Xabe  
Dietista-Nutricionista





# Mi planificación semanal Veg.

**Lunes**

COMIDA

CENA

**Martes**

COMIDA

CENA

**Miércoles**

COMIDA

CENA

**Jueves**

COMIDA

CENA

**Viernes**

COMIDA

CENA

**Sábado**

COMIDA

CENA

**Domingo**

COMIDA

CENA



Añade grasas saludables en tus platos y ensaladas (semillas)



De postre opta por fruta o yogurt natural.  
Prioriza la fruta rica en Vit C



Si no consumes huevos/lácteos puedes sustituir por legumbres y versiones vegetales (bebidas vegetales, yogur de soja...)

