

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS PARA 90 DÍAS

Opción de menú 1 de 3

Planifique 3 desayunos, 3 almuerzos, 3 cenas y 3 refrigerios en estas páginas.

Repita cada opción 30 veces para cubrir 90 días.

Número de personas:

Las cantidades de abajo son para todos los miembros de su hogar.

DESAYUNO 1		Platillo:	
Ingrediente / artículo	Tamaño del paquete	Cantidad por comida familiar	Cantidad total para 30 comidas

ALMUERZO 1		Platillo:	
Ingrediente / artículo	Tamaño del paquete	Cantidad por comida familiar	Cantidad total para 30 comidas

CENA 1		Platillo:	
Ingrediente / artículo	Tamaño del paquete	Cantidad por comida familiar	Cantidad total para 30 comidas

REFRIGERIO 1		Platillo: <input type="text"/>	
Ingrediente / artículo	Tamaño del paquete	Cantidad por comida familiar	Cantidad total para 30 comidas

Total necesario = cantidad por comida familiar x 30. Mantenga las mismas unidades.

Sume los ingredientes que se repiten en todas las páginas y reste lo que ya tiene.

Luego redondee hacia arriba a paquetes enteros para preparar su lista de compras.

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS PARA 90 DÍAS

Opción de menú 2 de 3

Planifique 3 desayunos, 3 almuerzos, 3 cenas y 3 refrigerios en estas páginas.

Repita cada opción 30 veces para cubrir 90 días.

Número de personas:

Las cantidades de abajo son para todos los miembros de su hogar.

DESAYUNO 2	Platillo:		
Ingrediente / artículo	Tamaño del paquete	Cantidad por comida familiar	Cantidad total para 30 comidas

ALMUERZO 2	Platillo:		
Ingrediente / artículo	Tamaño del paquete	Cantidad por comida familiar	Cantidad total para 30 comidas

CENA 2	Platillo:		
Ingrediente / artículo	Tamaño del paquete	Cantidad por comida familiar	Cantidad total para 30 comidas

REFRIGERIO 2	Platillo:		
Ingrediente / artículo	Tamaño del paquete	Cantidad por comida familiar	Cantidad total para 30 comidas

Total necesario = cantidad por comida familiar x 30. Mantenga las mismas unidades.

Suma los ingredientes que se repiten en todas las páginas y reste lo que ya tiene.

Luego redondee hacia arriba a paquetes enteros para preparar su lista de compras.

PLANIFICACIÓN DE COMIDAS PARA 90 DÍAS

Opción de menú 3 de 3

Planifique 3 desayunos, 3 almuerzos, 3 cenas y 3 refrigerios en estas páginas.

Repita cada opción 30 veces para cubrir 90 días.

Número de personas:

Las cantidades de abajo son para todos los miembros de su hogar.

DESAYUNO 3	Platillo:		
Ingrediente / artículo	Tamaño del paquete	Cantidad por comida familiar	Cantidad total para 30 comidas

ALMUERZO 3	Platillo:		
Ingrediente / artículo	Tamaño del paquete	Cantidad por comida familiar	Cantidad total para 30 comidas

CENA 3	Platillo:		
Ingrediente / artículo	Tamaño del paquete	Cantidad por comida familiar	Cantidad total para 30 comidas

REFRIGERIO 3	Platillo:		
Ingrediente / artículo	Tamaño del paquete	Cantidad por comida familiar	Cantidad total para 30 comidas

Total necesario = cantidad por comida familiar x 30. Mantenga las mismas unidades.

Suma los ingredientes que se repiten en todas las páginas y reste lo que ya tiene.

Luego redondee hacia arriba a paquetes enteros para preparar su lista de compras.