

MEAL PLANNER

1. Anote los macros por comida en la cajita superior izquierda
2. Anote el peso del alimento que escoja para cada macro

	PROTE	CARBO	GRASA
COMIDA 1			
COMIDA 2			
COMIDA 3			
COMIDA 4			
COMIDA 5			
COMIDA 6			