

PLAN DIETÉTICO **PERSONALIZADO**

MARIO LÓPEZ

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)	Té (infusión): 150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Mango: 200g (1/2 unidad pequeña)	Leche semidesnatada sin lactosa Huevo a la plancha Tahini (pasta de sésamo): 30g Uva blanca: 150g (20 granos)	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)	Leche semidesnatada sin lactosa Huevos revueltos con jamón serrano y aguacate Uva blanca: 150g (20 granos)	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Mango: 200g (1/2 unidad pequeña)	Leche semidesnatada sin lactosa Huevo a la plancha Tahini (pasta de sésamo): 30g Uva blanca: 150g (20 granos)	Leche semidesnatada sin lactosa Avena: 100g (1 vaso) Plátano, banano: 170g (1 unidad mediana)
Comida	Espirales con pavo y champiñones	Ensalada de lentejas y canónigos con aguacate y semillas de calabaza	Macarrones con gambas y calabacín	Solomillo de pollo a la plancha con patata y zanahoria	Boniato relleno de alubias y queso	Salteado de calabacín y espinacas con cuscús, ternera y anacardos	Sepia con patatas y nueces
Merienda 1	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Cereales "corn flakes" maíz tostado: 80g (2 vasos pequeños 100 ml)	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Avena: 80g (1 vaso)	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Cereales "corn flakes" maíz tostado: 80g (2 vasos pequeños 100 ml)	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Avena: 80g (1 vaso)	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Cereales "corn flakes" maíz tostado: 80g (2 vasos pequeños 100 ml)	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Calabaza asada Canela: 10g (Al gusto)	Kéfir: 200g- (2 unidades pequeñas) Isowhey 100: 30g Calabaza asada Canela: 10g (Al gusto)
Cena	Merluza al vapor con puré de calabaza y patata Pan tostado de trigo (biscote): 27g (3 unidades)	Lomo de cerdo a la plancha con alcachofas Maíz cocido mini mazorca comercial: 240g (3 unidades)	Revuelto de espinacas Boniato al horno	Quinoa con salmón hervido Rúcula: 20g	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de canónigos, rabanitos y semillas de calabaza Pan tostado de trigo (biscote): 27g (3 unidades)	Trucha a la plancha con ensalada verde Maíz cocido mini mazorca comercial: 240g (3 unidades)	Salteado de quinoa y verduras con huevo a la plancha

Día 1

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande)
	Avena	100g (1 vaso)
	Mango	200g (1/2 unidad pequeña)
Comida 14:00	Espirales con pavo y champiñones	INGREDIENTES: Espirales: 100g (2 vasos pequeños y 1/2 de 100 ml), Pavo, pechuga (fresco): 175g (1 filete mediano), Champiñón o seta: 150g (7 unidades medianas), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Cocer las espirales en abundante agua hirviendo durante 12 minutos. Escurrir y reservar. 2. Saltear los champiñones laminados. 3. Asar la pechuga de pavo sazonada y trocear en tiras. 4. Agregar las espirales y el pavo a los champiñones y saltear el conjunto durante 2 minutos más. Aderezar con especias o hierbas aromáticas al gusto.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Cereales "corn flakes" maíz tostado	80g (2 vasos pequeños 100 ml)
Cena 20:45	Merluza al vapor con puré de calabaza y patata	INGREDIENTES: Merluza: 350g, Calabaza/ zapallo: 175g (1 plato grande), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Patata: 150g (1 unidad pequeña) RECETA: 1. Pelar y cortar en dados de similar tamaño la calabaza y la patata. 2. Poner a cocer en agua durante 25 minutos. Escurrir y reservar. 3. Sazonar la merluza con especias o hierba aromáticas al gusto. Colocar en la vaporera y cocinar con tapa durante 6-7 minutos. 4. Machacar con un tenedor la calabaza con la patata cocida. Añadir un poquito de aceite de oliva y mezclar bien para que quede un puré untoso. 5. Colocar el puré de calabaza y patata en la base del plato y poner encima la merluza al vapor.
	Pan tostado de trigo (biscote)	27g (3 unidades)

Día 2

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande)
	Huevo a la plancha	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 180g (3 unidades talla M), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Calentar una sartén antiadherente con la cantidad sugerida de aceite. Añadir el huevo y tapar la sartén, así conseguiremos cocinar el huevo con el propio vapor del calor que generan. 2. Cocinar hasta que veamos que está cuajado por arriba y crujientes por abajo.
	Tahini (pasta de sésamo)	30g
	Uva blanca	150g (20 granos)
Comida 14:00	Ensalada de lentejas y canónigos con aguacate y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Canónigos: 60g (1 plato mediano), Aguacate/palta: 125g (3/4 pieza), Semillas de calabaza: 15g, Lentejas cocidas: 250g (2/3 de tarro de conserva de 400 g) RECETA: 1. Escurrir las lentejas cocidas en un colador, pasarlas bajo el chorro de agua fría. 2. Emplatar colocando en la base los canónigos, repartir el aguacate loncheado y encima los garbanzos. Agregar por último las semillas de calabaza. 3. Aliñar con aceite de oliva en crudo.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Avena	80g (1 vaso)
Cena 20:45	Lomo de cerdo a la plancha con alcachofas	INGREDIENTES: Lomo de cerdo: 200g (3 filetes), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Alcachofa/alcaucil: 200g RECETA: 1. Asar las cortadas de lomo de cerdo en la plancha caliente. 2. Limpiar las alcachofas eliminando las hojas externas y cortando las puntas. Cortar las alcachofas en láminas finas y saltear con la cantidad sugerida de aceite. 3. Emplatar el lomo con el salteado de alcachofas.
	Maiz cocido mini mazorca comercial	240g (3 unidades)

Día 3

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande)
	Avena	100g (1 vaso)
	Plátano, banana	170g (1 unidad mediana)
Comida 14:00	Macarrones con gambas y calabacín	INGREDIENTES: Macarrones: 100g (2 vasos pequeños y 1/2 de 100 ml), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 100g (1 calabacín pequeño), Gamba o camarón: 70g (1 ración mediana (7-10 unidades)), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Cocer los macarrones en abundante agua hirviendo durante 12 minutos. Escurrir y reservar.- 2. Saltear en una sartén con la cantidad sugerida de aceite, el calabacín cortado en dados y las gambas peladas y troceadas. 3. Incorporar los macarrones al salteado de gambas y calabacín, mezclar bien. Aderezar con especias o hierbas aromáticas al gusto.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Cereales "corn flakes" maíz tostado	80g (2 vasos pequeños 100 ml)
Cena 20:45	Revuelto de espinacas	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Espinaca: 125g (1 plato mediano) RECETA: 1. Lavar y picar finamente las espinacas. Saltear ligeramente con la cantidad sugerida de aceite. 2. Batir el huevo y agregar a las espinacas picadas. Cuajar sin parar de remover.
	Boniato al horno	INGREDIENTES: Boniato, camote, batata: 200g (2 unidades pequeñas) RECETA: 1. Precalentar el horno a 175°C con calor arriba y abajo. 2. Colocar en una fuente los boniatos lavados y con piel. Asar durante aproximadamente 45 minutos dependiendo del tamaño del boniato. 3. Para comprobar si los boniatos están en su punto, pinchar en el centro con un cuchillo. Si éste entra y sale con facilidad, los boniatos ya están. En caso contrario, hornear unos minutos más y volver a hacer la prueba. 4. Dejar reposar unos minutos antes de consumir.

Día 4

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande)
	Huevos revueltos con jamón serrano y aguacate	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 120g (2 unidades talla M), Aguacate/ palta: 100g (1/2 pieza), Jamón serrano: 45g (5 lonchas), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Cuajar el huevo batido y mezclado con el jamón en tiras en una sartén caliente sin parar de remover. 2. Emplatar el revuelto con el aguacate loncheado.
	Uva blanca	150g (20 granos)
Comida 14:00	Solomillo de pollo a la plancha con patata y zanahoria	INGREDIENTES: Pollo, pechuga, solomillo: 240g (2 filetes), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Patata: 170g (1 unidad mediana), Zanahoria: 100g (1 unidad grande (100g)) RECETA: 1. Asar el solomillo de pollo en una sartén caliente y ligeramente engrasada. 2. Trocear la zanahoria y la patata en trozos de similar tamaño. Cocer en agua hirviendo durante 20 minutos. Escurrir y aliñar con aceite de oliva en crudo, también se pueden añadir especias o hierbas aromáticas al gusto.- 3. Emplatar el pollo con las hortalizas cocidas de guarnición.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Avena	80g (1 vaso)
Cena 20:45	Quinoa con salmón hervido	INGREDIENTES: Quinoa: 80g (1 vaso pequeño 100 ml), Salmón: 90g (1/2 Rodaja/lomo), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Colocar la quinoa en un colador y lavar bajo el chorro de agua fría durante medio minuto. Cocer durante 15 minutos con el doble de agua que de quinoa. Apagar el fuego y dejar reposar. 2. Hervir el salmón en una olla con agua durante 10 min. Transcurrido el tiempo escurrir y desmenuzar. 3. Mezclar la quinoa con el salmón y aliñar con el aceite indicado.
	Rúcula	20g

Día 5

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande)
	Avena	100g (1 vaso)
	Mango	200g (1/2 unidad pequeña)
Comida 14:00	Boniato relleno de alubias y queso	INGREDIENTES: Boniato, camote, batata: 250g (1 unidad grande), Alubias/ frijoles cocidas (en conserva)/ porotos cocidos: 175g (1 vaso), Queso mozzarella para gratinar: 20g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Lavar bien el boniato para retirar toda la tierra. Pinchar con un tenedor la superficie del boniato y hornear entero y con piel a 200°C durante 40 minutos. 2. Sacar del horno el boniato, partir por la mitad y con cuidado extraer la pulpa. En un recipiente mezclar la pulpa del boniato con las alubias escurridas. 3. Rellenar cada medio boniato con la mezcla, espolvorear con queso mozzarella rallado y gratinar en el horno durante 5 minutos hasta que se funda por completo. NOTA: se pueden usar especias o hierbas aromáticas al gusto.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Cereales "corn flakes" maíz tostado	80g (2 vasos pequeños 100 ml)
Cena 20:45	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de canónigos, rabanitos y semillas de calabaza	INGREDIENTES: Pollo, pechuga, solomillo: 250g (2 filetes), Rábano: 75g (3 unidades pequeñas (rabanitos)), Canónigos: 50g (1 plato pequeño), Semillas de calabaza: 13g, Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera) RECETA: 1. Asar la pechuga de pollo loncheada en la plancha caliente. 2. Lavar y cortar los rabanitos por la mitad. Colocar los canónigos en un bol y añadir los rabanitos y las semillas de calabaza, aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatado el pollo con la ensalada de guarnición.
	Pan tostado de trigo (biscote)	27g (3 unidades)

Día 6

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande)
	Huevo a la plancha	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 180g (3 unidades talla M), Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre) RECETA: 1. Calentar una sartén antiadherente con la cantidad sugerida de aceite. Añadir el huevo y tapar la sartén, así conseguiremos cocinar el huevo con el propio vapor del calor que generan. 2. Cocinar hasta que veamos que está cuajado por arriba y crujientes por abajo.
	Tahini (pasta de sésamo)	30g
	Uva blanca	150g (20 granos)
Comida 14:00	Salteado de calabacín y espinacas con cuscús, ternera y anacardos	INGREDIENTES: Aceite de oliva: 8g (1 cucharada de postre), Carne magra de ternera: 150g, Espinaca: 150g (1 plato mediano), Cuscús integral: 50g (2 cucharadas soperas), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 200g (1 calabacín mediano), Anacardo sin cáscara/ castaña de cajú sin cáscara: 20g (15 unidades) RECETA: 1. Colocar el cuscús mezclado con el aceite de oliva en un recipiente. Regar el cuscús con la misma cantidad de agua hirviendo. Tapar y dejar reposar 5 minutos. 2. Lavar bien el calabacín y trocear en pequeños dados. Poner a pochar a fuego medio en una sartén amplia con la cantidad indicada de aceite. Cuando empiece a estar blando agregar las espinacas picadas finamente. Saltear el conjunto hasta que las espinacas mermen su tamaño. Sazonar y añadir los anacardos. 3. Saltear a fuego vivo la ternera cortada en tiras hasta que esté dorada. Incorporar entonces el cuscús y mezclar. 4. Emplatarse el salteado de verduras con anacardos y colocar encima el cuscús con la ternera. Nota: se puede espovorear orégano, albahaca o cualquier otra hierba aromática al gusto.
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Calabaza asada	INGREDIENTES: Calabaza/ zapallo: 300g (2 platos medianos) RECETA: 1. Partir por la mitad la calabaza longitudinalmente y cortar cada mitad en 6 u 8 gajos. 2. Colocar en una placa de horno y asar durante 45 minutos a 180°C. Los bordes de cada gajo tienen que quedar dorados y tierno el centro.
	Canela	10g (Al gusto)
Cena 20:45	Trucha a la plancha con ensalada verde	INGREDIENTES: Trucha: 250g (1/2 de unidad de 500 g :), Aceite de oliva: 5g (1 cucharada de postre), Canónigos: 25g, Rúcula: 25g, Brotes de kale: 25g RECETA: 1. Asar a la plancha el filete de trucha limpio de espinas. 2. Preparar la ensalada verde mezclando hojas de canónigos, rúcula y brotes de kale. Aliñar con aceite de oliva. 3. Emplatarse la trucha asada con la ensalada verde de guarnición.
	Maiz cocido mini mazorca comercial	240g (3 unidades)

Día 7

	Platos	Recetas e ingredientes
Desayuno 06:30	Té (infusión)	150g (1 vaso pequeño)
Tentempié 1 09:00	Leche semidesnatada sin lactosa	INGREDIENTES: Leche semi sin lactosa: 225g (1 vaso grande)
	Avena	100g (1 vaso)
	Plátano, banano	170g (1 unidad mediana)
Comida 14:00	Sepia con patatas y nueces	INGREDIENTES: Sepia: 300g (3/4 de sepia de 500 g :), Patata: 170g (1 unidad mediana), Aceite de oliva: 15g , Nuez pelada: 20g (4 nueces), Perejil: 3g (Al gusto) RECETA: 1. Saltear la sepia limpia y cortada en tiras. Reservar. 2. Envolver la patata lavada y con piel en papel de cocina mojado y poner al microondas 5 min a 900W. Sacar, retirar el papel y comprobar que están cocidas. Pelar y cortar en dados. 3. Mezclar la sepia con la patata y las nueces picadas. Aliñar con aceite de oliva y perejil picado.
	Rúcula	20g
Merienda 1 17:30	Kéfir	200g (2 unidades pequeñas)
	Isowhey 100	Isowhey 100: 30g
	Calabaza asada	INGREDIENTES: Calabaza/ zapallo: 300g (2 platos medianos) RECETA: 1. Partir por la mitad la calabaza longitudinalmente y cortar cada mitad en 6 u 8 gajos. 2. Colocar en una placa de horno y asar durante 45 minutos a 180°C. Los bordes de cada gajo tienen que quedar dorados y tierno el centro.
	Canela	10g (Al gusto)
Cena 20:45	Salteado de quinoa y verduras con huevo a la plancha	INGREDIENTES: Huevo de gallina: 60g (1 unidad talla M), Quinoa: 70g (1 vaso pequeño 100 ml), Calabacín/ zapallito/ zucchini: 150g (1/2 calabacín mediano), Aceite de oliva: 10g (1 cucharada sopera), Zanahoria: 100g (1 unidad grande (100g)) RECETA: 1. Cocinar la quinoa siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrir y reservar. 2. Cortar en pequeños dados el calabacín y la zanahoria. Calentar el aceite de oliva indicado y saltear las hortalizas hasta que estén tiernas. Añadir la quinoa, aderezar con especias o hierbas aromáticas al gusto y mezclar bien. 3. Calentar una sartén antiadherente ligeramente engrasada. 4. Añadir el huevo y tapar la sartén, así conseguiremos cocinar el huevo con el propio vapor del calor que generan. 5. Cocinar hasta que veamos que están cuajados por arriba y crujientes por abajo. 6. Servir el salteado de quinoa con verduras y colocar encima el huevo a la plancha.

OBSERVACIONES

A) Podemos cambiar alimentos de un mismo grupo (ej: pollo por pavo, espinacas por calabacín, merluza por lenguado, arroz por quínoa, ...) o modificar técnicas culinarias. B) Favorecer una correcta hidratación diaria. C) Comer de manera lenta y tranquila. Dedicar el tiempo suficiente. D) Irritantes gástricos: pimienta, pimentón, curry, clavo, chile, guindilla, mostaza, nuez moscada, vinagre de Módena, ... El ajo, la cebolla, cebolleta o chalotas también pueden provocar molestias, sobre todo en crudo. E) Prioriza especias como: orégano, tomillo, cúrcuma, albahaca, clavo, jengibre o cardamomo. F) Puedes aderezar los platos con vinagre de manzana sin filtrar para favorecer la producción de ácidos gástricos. G) Evita las bebidas alcohólicas o gaseosas. H) Evita el café, descafeinado, té, y bebidas energéticas y de cola; Sustituir por achicoria, malta o infusiones suaves (romero, salvia, manzanilla, anís, malvavisco, etc.). I) Cena pronto, al menos ~2h antes de acostarte.

HIGIENE DEL SUEÑO: 1) Crea un ambiente propicio para dormir: habitación oscura, fresca y tranquila. 2) Evita el ejercicio intenso en las horas cercanas a la hora de acostarse. 3) Practica técnicas de relajación antes de dormir, como la meditación, la respiración profunda o un baño de agua caliente. 4) Establece una rutina regular de sueño, acostándote y levantándote a la misma hora todos los días que sea posible. 5) Evita el uso de dispositivos electrónicos antes de ir a dormir como ordenadores, televisores, móviles. La luz azul de las pantallas puede interferir con la producción de melatonina.

LISTA DE LA COMPRA

Bebidas no alcohólicas

- ☐ 1050g Té (infusión)

Leche y derivados

- ☐ 1575g Leche semi sin lactosa
- ☐ 1400g Kéfir
- ☐ 20g Queso mozzarella para gratinar

Cereales, azúcares y derivados

- ☐ 560g Avena
- ☐ 100g Espirales
- ☐ 240g Cereales "corn flakes" maíz tostado
- ☐ 54g Pan tostado de trigo (biscote)
- ☐ 60g Tahini (pasta de sésamo)
- ☐ 480g Maíz cocido mini mazorca comercial
- ☐ 100g Macarrones
- ☐ 150g Quinoa
- ☐ 50g Cuscús integral

Frutas

- ☐ 400g Mango
- ☐ 450g Uva blanca
- ☐ 225g Aguacate/ palta
- ☐ 340g Plátano, banano

Carnes, pescados y huevos

- ☐ 175g Pavo, pechuga (fresco)
- ☐ 350g Merluza
- ☐ 660g Huevo de gallina
- ☐ 200g Lomo de cerdo
- ☐ 70g Gamba o camarón
- ☐ 45g Jamón serrano

- ☐ 490g Pollo, pechuga, solomillo
- ☐ 90g Salmón
- ☐ 150g Carne magra de ternera
- ☐ 250g Trucha
- ☐ 300g Sepia

Hortalizas y verduras

- ☐ 150g Champiñón o seta
- ☐ 775g Calabaza/ zapallo
- ☐ 135g Canónigos
- ☐ 200g Alcachofa/ alcaucil
- ☐ 450g Calabacín/ zapallito/ zucchini
- ☐ 275g Espinaca
- ☐ 450g Boniato, camote, batata
- ☐ 200g Zanahoria
- ☐ 65g Rúcula
- ☐ 75g Rábano
- ☐ 25g Brotes de kale
- ☐ 3g Perejil

Aceites y grasas

- ☐ 144g Aceite de oliva

Patatas, legumbres y frutos secos

- ☐ 490g Patata
- ☐ 28g Semillas de calabaza
- ☐ 250g Lentejas cocidas
- ☐ 175g Alubias/ frijoles cocidas (en conserva)/ porotos cocidos
- ☐ 20g Anacardo sin cáscara/ castaña de cajú sin cascara
- ☐ 20g Nuez pelada

LISTA DE LA COMPRA

Otros

☐ 20g Canela

RESUMEN DE GRUPOS DE ALÉRGENOS ALIMENTARIOS POR DÍA

Día 1



Día 2



Día 3



Día 4



Día 5



Día 6



Día 7



