



Chequea tus RACIONES



Diarias (rellena con ||| ...):

Frutas y hortalizas (5 al día)

L	M	X	J	V	S	D
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Cereales y/o tubérculos (3-6 al día)

L	M	X	J	V	S	D
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Lácteos (0-3 al día)

L	M	X	J	V	S	D
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

¡Un chorrito de AOVE
cada día!



Semanales (rellena con ✓)

Legumbres (4-7 por semana)

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Pescado y mariscos (al menos 3)

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Carne (0-3)

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Huevos (0-4)

☐	☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Frutos secos (al menos 3)

☐	☐	☐
--------------------------	--------------------------	--------------------------

¡Cuando tengas sed,
bebe agua!



¡Varia las fuentes
proteicas!

