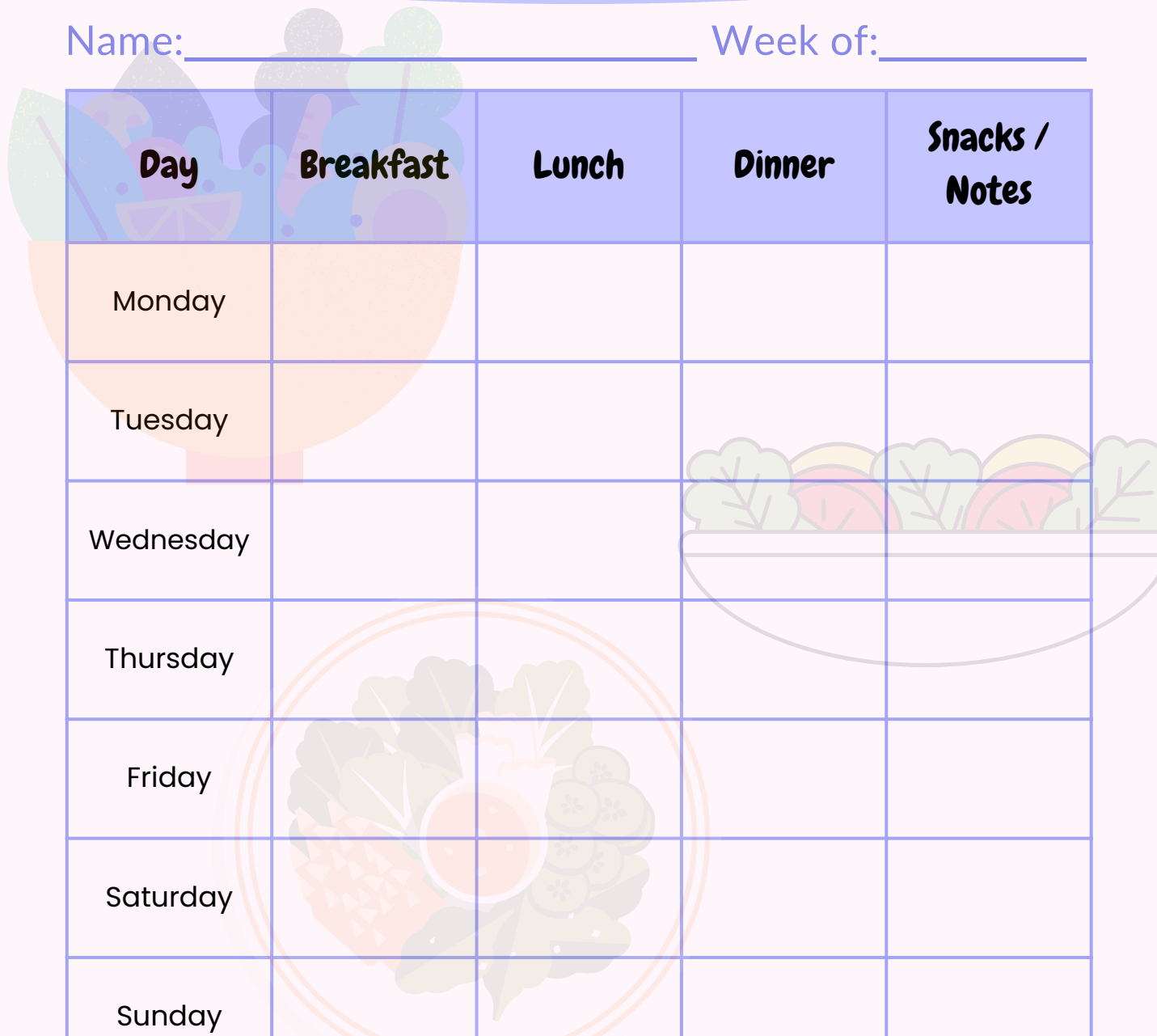


WORKSHEET 3:

MEAL PLANNING

Name: _____ Week of: _____



Day	Breakfast	Lunch	Dinner	Snacks / Notes
Monday				
Tuesday				
Wednesday				
Thursday				
Friday				
Saturday				
Sunday				

Tips for Planning:

- Try to include fruits or vegetables at every meal.
- Use leftovers for lunch the next day to save time and money.
- Plan for at least one meatless meal to cut costs.
- Choose water or unsweetened drinks.

HOJA DE TRABAJO 3:

PLANIFICACIÓN SEMANAL DE COMIDAS

Nombre: _____ Semana del: _____

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillos / Notas
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
Domingo				

Consejos para Planificar:

- Intenta incluir frutas o verduras en cada comida.
- Usa las sobras para el almuerzo del día siguiente para ahorrar tiempo y dinero.
- Planea al menos una comida sin carne para reducir costos.
- Elige agua o bebidas sin azúcar.