

	Breakfast	Lunch	Dinner	Snacks	Exercise	Alcohol
Monday						
Tuesday						
Wednesday						
Thursday						
Friday						
Saturday						
Sunday						



	Desayuno	Almuerzo	Cena	Meriendas	Ejercicio	Alcohol
Lunes						
Martes						
Miércoles						
Jueves						
Viernes						
Sábado						
Domingo						

