



	VERDURAS	FRUTAS	AGUA	ULTRAPORCESADOS	EJERCICIO	DESCANSO
LUNES	SI NO	SI NO	VASOS	SI NO	INTENSIDAD	HORAS
FECHA	RACCIONES 1 2 3 4 5	RACCIONES 1 2 3 4 5				
MARTES	SI NO	SI NO	VASOS	SI NO	INTENSIDAD	HORAS
FECHA	RACCIONES 1 2 3 4 5	RACCIONES 1 2 3 4 5				
MIÉRCOLES	SI NO	SI NO	VASOS	SI NO	INTENSIDAD	HORAS
FECHA	RACCIONES 1 2 3 4 5	RACCIONES 1 2 3 4 5				
JUEVES	SI NO	SI NO	VASOS	SI NO	INTENSIDAD	HORAS
FECHA	RACCIONES 1 2 3 4 5	RACCIONES 1 2 3 4 5				
VIERNES	SI NO	SI NO	VASOS	SI NO	INTENSIDAD	HORAS
FECHA	RACCIONES 1 2 3 4 5	RACCIONES 1 2 3 4 5				
SÁBADO	SI NO	SI NO	VASOS	SI NO	INTENSIDAD	HORAS
FECHA	RACCIONES 1 2 3 4 5	RACCIONES 1 2 3 4 5				
DOMINGO	SI NO	SI NO	VASOS	SI NO	INTENSIDAD	HORAS
FECHA	RACCIONES 1 2 3 4 5	RACCIONES 1 2 3 4 5				