PLANEA TU MENÚ SEMANAL

Escribe los alimentos que vas a consumir de cada grupo nutricional durante el día y así planear tu lista de compras.

Medicarte

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Bebidas	Bebidas	Bebidas	Bebidas	Bebidas	Bebidas	Bebidas
Verduras	Verduras	Verduras	Verduras	Verduras	Verduras	Verduras
Cereales / Carbohidratos	Cereales / Carbohidratos	Cereales / Carbohidratos	Cereales / Carbohidratos	Cereales / Carbohidratos	Cereales/ Carbohidratos	Cereales / Carbohidratos
Proteínas	Proteínas	Proteínas	Proteínas	Proteínas	Proteínas	Proteínas
Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos	Lácteos

Descarga el recetario de alimentación saludable y una guía de alimentación

Escanea el QR o ingresa nuestra página web
https://medicarte.com.co/descargables/

VIGILADO Supersalud