



SANA TU CICLO

LUNA MULIER

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

PLANIFICADOR SEMANAL

DESAYUNO

COMIDA

CENA

LUNES

MARTES

MIÉRCO

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA

LISTA COMPRAS

FRESCOS

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

DESPENSA

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	

OTROS

☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	
☐	



©2022 LUNAMULIER TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS QUEDA PROHIBIDA LA REPRODUCCIÓN DE ESTE MATERIAL, TOTAL O PARCIAL, POR CUALQUIER MEDIO.

BY LOLA MONTES Y LAURA SIERRA