

# ¡ORGANIZA TUS DESAYUNOS Y MERIENDAS!

	DESAYUNO	MERIENDA	FECHA
1.	Limonada + sándwich con pasta de queso y atún	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Avena con leche, banana y cacao	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Chía pudding con frutillas y avena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Mates + bowl de frutas con granola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Café con leche + pan integral con pasta de maní y semillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Yogurt con quinoa pop y pera	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Mates + huevo revuelto + palta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	Té con leche + galletas de arroz con untable de berenjena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Ensalada de frutas con yogurt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Tereré con pan integral + pasta de maní con frutos secos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11.	Chía pudding + granola y trocitos de manzana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12.	Mate + pancake de coco y manzana verde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13.	Leche + galletas de avena y manzana caseras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14.	Helado casero de banana + tostada con queso untable y frutas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	DESAYUNO	MERIENDA	FECHA
15.	Mates + galletas de arroz con ricotta y mermelada	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16.	Pomelada + bowl de frutas con frutos secos y semillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17.	Café con leche + pan fresco con queso y tomate cherry	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18.	Mates + tostada con hummus de garbanzos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19.	Leche + tostada con huevo al microondas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20.	Café + queso + tostada con queso + kiwi + mix de semillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21.	Chía pudding con ciruelas y avena	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22.	Té + barrita de cereal casera + cerezas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23.	Helado casero de naranja y durazno + almohaditas de avena sin relleno	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24.	Mates + bowl de frutas con nueces	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25.	Yogurt con avena + arándanos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26.	Mate + pancake de avena y manzana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27.	Licuada de pelón y durazno + tostada con queso y palta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28.	Tereré + budín integral + frutillas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

