UN ESTILO DE VIDA

Menú 1

PLAN SEMANAL

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

Palomea cada tiempo cuando lo hayas hecho. Usa la última columna para tus notas del día.

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA	NOTAS / CÓMO ME SENTÍ
Lunes	☐ Pan / Aguacate y huevo	☐ Pollo con champiñones	☐ Yogurt / Fresas	
Martes	☐ Huevo con espinacas	☐ Salmón con champiñones	☐ Melón con queso cottage	
Miércoles	☐ Avena / Plátano y fresa	☐ Pollo / Arroz integral / Camarón	☐ Caprese con nopal	
Jueves	☐ Pan / Aguacate y nopal	☐ Tostadas de atún fresco	☐ Yogurt / Fresas	
Viernes	☐ Omelette de champiñones	☐ Pescado con arroz	☐ Melón con queso cottage	
Sábado	☐ Pan con peanut butter	☐ Tostadas de carne asada	☐ Caprese con nopal	
Domingo	☐ Avena / Plátano y fresa	☐ Pollo / Queso panela	☐ Licuado de fresa / Amaranto	

SNACKS · *elige uno entre comidas*

- ☐ 1 Pepino
- ☐ 1 Pera
- ☐ 7 Anillos de manzana deshidr.
- ☐ 2 Toronjas
- ☐ 1/2 Melón
- ☐ 3 Rodajas de kiwi deshidr.
- ☐ 1 Manzana verde
- ☐ 5 Tallos de apio
- ☐ 2 Mandarinas
- ☐ 2 tz de sandía
- ☐ 40 Cubitos de piña deshidr.
- ☐ 10 Edamames
- ☐ 20 Baby carrots
- ☐ 30 Cubitos de papaya deshidr.
- ☐ 5 Guayabas
- ☐ 50 gr Queso panela
- ☐ 5 Nueces
- ☐ 12 Espárragos
- ☐ 2 Tomates
- ☐ 40 pz de arándanos deshidr.
- ☐ 15 Almendras

Menú 1

INGREDIENTES · DESAYUNOS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

DESAYUNO — Lunes

Pan / Aguacate / Huevo

- [ ] 1 pz Pan tostado Sara Lee
- [ ] ¼ pz Aguacate untado
- [ ] 1 pz Huevo cocido
- [ ] ½ cuch. Ajonjolí
- [ ] 5 pz Fresas
- [ ] 100 gr Yogurt Oikos natural
- [ ] 4 cuch. Amaranto
- [ ] 1 tz Café o té sin azúcar

DESAYUNO — Martes

Huevo con espinacas

- [ ] 2 pz Huevos revueltos
- [ ] 2 tz Espinacas
- [ ] 1 cuch. Mantequilla
- [ ] 1 tz Jugo de toronja
- [ ] 1 tz Café o té sin azúcar

DESAYUNO — Miércoles y Domingo

Avena / Plátano / Fresa

- [ ] ⅓ tz Avena cruda
- [ ] 1 pz Plátano
- [ ] 5 pz Fresas
- [ ] 1 pz Guayaba
- [ ] 10 pz Almendras
- [ ] 1 tz Leche Lala light
- [ ] 1 tz Café o té sin azúcar

DESAYUNO — Jueves

Pan / Aguacate / Nopal

- [ ] 1 pz Pan tostado Sara Lee
- [ ] ¼ pz Aguacate untado
- [ ] 2 tz Champiñones
- [ ] 1 pz Nopal asado
- [ ] 50 gr Queso panela
- [ ] ½ cuch. Aceite de oliva
- [ ] ½ cuch. Ajonjolí
- [ ] 1 tz Jugo de naranja
- [ ] 1 tz Café o té sin azúcar

DESAYUNO — Viernes

Omelette con champiñones

- [ ] 2 pz Huevos revueltos
- [ ] 2 tz Champiñones
- [ ] 1 cuch. Mantequilla
- [ ] 1 pizca Cilantro
- [ ] 1 tz Jugo de zanahoria
- [ ] 1 tz Café o té sin azúcar

DESAYUNO — Sábado

Pan con peanut butter

- [ ] 1 pz Pan tostado Sara Lee
- [ ] 1 cuch. Peanut butter
- [ ] 4 pz Fresas
- [ ] 1 pz Plátano
- [ ] 1 tz Café o té sin azúcar

PDR+O

Menú 1

INGREDIENTES · COMIDAS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

COMIDA **Lunes**

Pollo con champiñones

- [ ] 200 gr Pechuga de pollo sin piel
- [ ] 2 tz Champiñones
- [ ] 2 tz Brócoli
- [ ] 2 cuch. Aceite de oliva
- [ ] ½ cuch. Ajo en polvo
- [ ] ½ cuch. Ajonjolí
- [ ] ½ tz Zanahorias
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Martes**

Salmón con champiñones

- [ ] 200 gr Salmón
- [ ] 1 tz Champiñones
- [ ] 50 gr Queso panela
- [ ] 1 tz Espinacas
- [ ] ¼ pz Tomate
- [ ] 1 cuch. Aceite de oliva
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Miércoles**

Pollo / Arroz integral / Camarón

- [ ] 100 gr Pechuga de pollo sin piel
- [ ] 10 pz Camarón chico
- [ ] 1 tz Arroz integral cocido
- [ ] ½ cuch. Ajo en polvo
- [ ] ½ cuch. Ajonjolí
- [ ] 1½ cuch. Aceite de oliva
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Jueves**

Tostadas de atún

- [ ] 200 gr Atún fresco
- [ ] 3 pz Tostadas horneadas
- [ ] ¾ pz Aguacate
- [ ] ¼ pz Tomate
- [ ] 1 pizca Cilantro
- [ ] ½ cuch. Ajonjolí
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Viernes**

Pescado con arroz

- [ ] 200 gr Pescado
- [ ] 1 tz Arroz integral cocido
- [ ] 1 cuch. Mantequilla
- [ ] ½ pz Aguacate
- [ ] ½ cuch. Ajo en polvo
- [ ] ½ tz Brócoli
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Sábado**

Tostadas de carne asada

- [ ] 180 gr Carne de res
- [ ] 2 pz Tostadas horneadas
- [ ] ½ pz Aguacate
- [ ] 1 pz Nopal asado
- [ ] ½ cuch. Aceite de oliva
- [ ] ½ cuch. Sazonador vegetal
- [ ] ½ cuch. Ajonjolí
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Domingo**

Pollo / Queso panela

- [ ] 200 gr Pechuga de pollo sin piel
- [ ] 100 gr Queso panela
- [ ] 1 pz Calabaza castilla
- [ ] 1 tz Alfalfa
- [ ] ½ cuch. Ajo en polvo
- [ ] ½ cuch. Aceite de oliva
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

ESPACIO LIBRE

Mis notas

PRO

Menú 1

INGREDIENTES · CENAS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

CENA — Lunes y Jueves

Yogurt con fresa

- [ ] 150 gr Yogurt Oikos natural
- [ ] 5 pz Fresas

CENA — Martes y Viernes

Melón con queso cottage

- [ ] ½ pz Melón
- [ ] 30 gr Queso cottage
- [ ] 2 pz Fresas
- [ ] 5 cuch. Amaranto

CENA — Miércoles y Sábado

Caprese con nopal

- [ ] 1 pz Nopal
- [ ] 1 pz Tomate
- [ ] 100 gr Queso panela
- [ ] ½ cuch. Aceite de oliva

CENA — Domingo

Licuado de fresa / Amaranto

- [ ] 1½ tz Leche Lala light
- [ ] 4 pz Fresas
- [ ] 4 cuch. Amaranto

NOTAS DE LA SEMANA

Menú 1

LISTA DE MANDADO

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

Palomea lo que ya tienes en casa o lo que ya echaste al carrito. "Semana" es lo que usa el menú; "Comprar" es la presentación sugerida.

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
PROTEÍNAS				
☐	Pechuga de pollo	500 gr	**500 gr**	
☐	Carne de res	180 gr	**180 gr**	
☐	Salmón	200 gr	**200 gr**	
☐	Pescado	200 gr	**200 gr**	
☐	Atún fresco	200 gr	**200 gr**	
☐	Camarones chicos	10 pz	**10 pz**	
☐	Huevos	5 pz	**1 cartera chica**	
LÁCTEOS Y DERIVADOS				
☐	Queso panela	350 gr	**350 gr**	
☐	Leche Lala light	2½ tz	**1 lt**	
☐	Yogurt Oikos natural	400 gr	**1 lt**	
☐	Mantequilla	3 cuch.	**1 bote chico**	
☐	Queso cottage Lala reducido en grasa	60 gr	**1 bote chico**	

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
DESPENSA				
☐	Tostadas horneadas La Misión	5 pz	**1 paquete**	
☐	Pan Sara Lee	3 pz	**1 barra**	
☐	Arroz integral	2 tz	**1 bolsa**	
☐	Amaranto	18 cuch.	**2 bolsitas**	
☐	Ajonjolí	4½ cuch.	**1 bolsita**	
☐	Avena	⅔ tz	**1 bote**	
☐	Chía	3½ cuch.	**1 bolsita**	
☐	Almendras	20 pz	**1 bolsita**	
☐	Peanut butter Skippy	1 cuch.	**1 frasco**	
☐	Aceite de oliva extra virgen	7½ cuch.	**1 botella chica**	
☐	Ajo en polvo	2 cuch.	**1 paquete**	
☐	Sazonador vegetal	1 cuch.	**1 paquete**	

PDR+O

Menú 1

LISTA DE MANDADO

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
VERDURAS				
☐	Espinacas	3 tz	**1 bolsa**	
☐	Champiñones	7 tz	**4 paquetes chicos**	
☐	Nopales	4 pz	**4 pz**	
☐	Cilantro	1 manojo	**1 manojo**	
☐	Brócoli	2½ tz	**1 manojo**	
☐	Tomate bola	3 pz	**3 pz**	
☐	Calabaza castilla	1 pz	**1 pz**	
☐	Alfalfa	1 tz	**1 paquete**	
FRUTAS				
☐	Fresa	41 pz	**4 canastas chicas**	
☐	Toronja	2 pz	**2 pz**	
☐	Plátano	2 pz	**2 pz**	
☐	Guayaba	1 pz	**1 pz**	
☐	Naranja	4 pz	**4 pz**	
☐	Melón	1 pz	**1 pz**	
☐	Aguacate	3 pz	**3 pz**	

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
OTROS PRODUCTOS				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				

DDR+O