UN ESTILO DE VIDA

Menú 2

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	☐ Tacos de panela	☐ Tarta de salmón	☐ Berenjena asada	
Martes	☐ Yogurt / Nuez y plátano	☐ Tostadas de pollo	☐ Cereal Fiber One	
Miércoles	☐ Yogurt / Kiwi	☐ Mar y tierra	☐ Licuado de fresa / Amaranto	
Jueves	☐ Avena / Plátano y fresa	☐ Rollos de pollo	☐ Berenjena asada	
Viernes	☐ Huevos con nopal	☐ Pollo / Queso panela	☐ Cereal Fiber One	
Sábado	☐ Ensalada de frutas	☐ Pescado con arroz	☐ Licuado de fresa / Amaranto	
Domingo	☐ Yogurt / Kiwi	☐ Ensalada hawaiana	☐ Cereal Fiber One	

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 2

INGREDIENTES · DESAYUNOS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

DESAYUNO — Lunes

Tacos de panela

- [ ] 2 pz Tortillas de nopal
- [ ] 120 gr Queso panela
- [ ] ¼ pz Tomate
- [ ] 1 pizca Cilantro
- [ ] 1 pz Nopal
- [ ] ½ pz Cebolla cambray
- [ ] 1 tz Jugo de naranja
- [ ] 1 tz Café o té sin azúcar

DESAYUNO — Martes

Yogurt / Nuez / Plátano

- [ ] 150 gr Yogurt Oikos natural
- [ ] 5 pz Nueces
- [ ] ½ pz Plátano
- [ ] 2 pz Frambuesas
- [ ] 1 tz Café o té sin azúcar

DESAYUNO — Miércoles y Domingo

Yogurt / Kiwi

- [ ] 150 gr Yogurt Oikos natural
- [ ] 5 pz Nueces
- [ ] 1 pz Kiwi
- [ ] 1 pz Almendra
- [ ] 1 tz Café o té sin azúcar

DESAYUNO — Jueves

Avena / Plátano / Fresa

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

DESAYUNO — Viernes

Huevos con nopal

- [ ] 2 pz Huevos estrellados
- [ ] 1 pz Nopal
- [ ] 1 cuch. Aceite de oliva
- [ ] 1 tz Champiñones
- [ ] 1 tz Jugo de zanahoria
- [ ] 1 tz Café o té sin azúcar

DESAYUNO — Sábado

Ensalada de frutas

- [ ] 30 gr Queso cottage
- [ ] 1 pz Plátano
- [ ] 10 pz Fresas
- [ ] ½ tz Arándanos
- [ ] 1 pz Manzana
- [ ] 200 gr Papaya
- [ ] 1 tz Café o té sin azúcar

PRO

Menú 2

INGREDIENTES · COMIDAS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

COMIDA **Lunes**

Tarta de salmón

- [ ] 150 gr Salmón fresco
- [ ] 1 pz Mango manila
- [ ] ½ pz Aguacate
- [ ] ½ pz Tomate
- [ ] ½ cuch. Ajonjolí
- [ ] 1 pizca Cilantro
- [ ] ¼ pz Cebolla
- [ ] ½ pz Pepino
- [ ] 2 Tostadas horneadas
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Martes**

Tostadas de pollo

- [ ] 150 gr Pechuga de pollo sin piel
- [ ] 3 pz Tostadas horneadas
- [ ] ¼ pz Tomate
- [ ] 1 pizca Cilantro
- [ ] ¼ pz Aguacate
- [ ] 1 pz Nopal
- [ ] 1 cuch. Mayonesa regular
- [ ] 1 cuch. Ajonjolí
- [ ] ½ cuch. Ajo en polvo
- [ ] 1 cuch. Aceite de oliva
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Miércoles**

Mar y tierra

- [ ] 150 gr Carne de res
- [ ] 12 pz Camarones chicos
- [ ] 3 pz Tortillas de nopal
- [ ] ½ pz Pimiento
- [ ] ¼ pz Cebolla
- [ ] 2 tz Champiñones
- [ ] 2 cuch. Mantequilla
- [ ] 2 cuch. Aceite de oliva
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Jueves**

Rollos de pollo

- [ ] 200 gr Pechuga de pollo cocida
- [ ] ½ pz Aguacate
- [ ] 1 cuch. Mayonesa regular
- [ ] ½ cuch. Ajonjolí
- [ ] 1 pizca Pimienta
- [ ] 1 cuch. Ajo en polvo
- [ ] 4 pz Hojas lechuga romana
- [ ] 1 pz Tallo de apio
- [ ] 1 pz Tomate
- [ ] 1 pizca Cilantro
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Viernes**

Pollo / Queso panela

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

COMIDA **Sábado**

Pescado con arroz

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

COMIDA **Domingo**

Ensalada hawaiana

- [ ] 20 pz Camarones
- [ ] 1 pz Tomate grande
- [ ] 1 pz Pepino
- [ ] ½ pz Aguacate
- [ ] ½ Manojo de cilantro
- [ ] 1 pizca Pimienta
- [ ] 2 pz Rodajas de piña asada
- [ ] 2 tz Champiñones
- [ ] 1 pz Cebolla cambray
- [ ] ½ pz Pimiento
- [ ] 4 cuch. Aderezo vinagreta
- [ ] 3 cuch. Mantequilla
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

ESPACIO LIBRE

Mis notas

Menú 2

INGREDIENTES · CENAS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

CENA — Lunes y Jueves

Berenjena asada

- [ ] ½ Berenjena asada
- [ ] 1 pz Tomate
- [ ] 50 gr Queso panela
- [ ] 1½ cuch. Aceite de oliva

CENA — Martes, Viernes y Domingo

Cereal Fiber One

- [ ] ¾ tz Cereal Fiber One
- [ ] 1 tz Leche Lala light
- [ ] 3 pz Fresas

CENA — Miércoles y Sábado

Licuado fresa / Amaranto

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

NOTAS DE LA SEMANA

Menú 2

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				
☐	Salmón	150 gr	**150 gr**	
☐	Pollo	550 gr	**550 gr**	
☐	Carne de res	150 gr	**150 gr**	
☐	Camarón chico	32 pz	**32 pz**	
☐	Pescado	200 gr	**200 gr**	
☐	Huevos	2 pz	**1 cartera chica**	
LÁCTEOS Y DERIVADOS				
☐	Panela	320 gr	**320 gr**	
☐	Yogurt Oikos	450 gr	**1 lt**	
☐	Leche Lala light	7 tz	**2 lt**	
☐	Queso cottage Lala reducido en grasa	30 gr	**1 bote chico**	
☐	Mayonesa regular	2 cuch.	**1 bote chico**	
☐	Mantequilla	6 cuch.	**1 bote chico**	

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
DESPENSA				
☐	Cereal Fiber One	2½ tz	**1 caja**	
☐	Tortillas de nopal	5 pz	**1 paquete**	
☐	Nueces	15 pz	**1 bolsita**	
☐	Almendras	12 pz	**1 bolsita**	
☐	Avena cruda	⅓ tz	**1 bote**	
☐	Arroz integral	1 tz	**1 bolsa**	
☐	Ajonjolí	2 cuch.	**1 bolsita**	
☐	Tostadas horneadas	5 pz	**1 paquete**	
☐	Chía	3½ cuch.	**1 bolsita**	
☐	Amaranto	8 cuch.	**1 bolsita**	
☐	Aceite de oliva extra virgen	6½ cuch.	**1 botella chica**	
☐	Ajo en polvo	2½ cuch.	**1 bolsa**	
☐	Aderezo vinagreta	4 cuch.	**1 botella chica**	
☐	Pimienta	1 pizca	**1 bolsita**	

PDR+O

UN ESTILO DE VIDA

Menú 2

LISTA DE MANDADO

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
	VERDURAS			
☐	Tomate bola	5 pz	**5 pz**	
☐	Cilantro	1 pizca	**1 manojo**	
☐	Nopales	3 pz	**1 paquete**	
☐	Cebollitas cambray	2 pz	**1 manojo**	
☐	Champiñones	5 tz	**3 paquetes chicos**	
☐	Zanahorias	7 pz	**2 paquetes**	
☐	Cebolla	½ pz	**1 pz**	
☐	Pimiento	2 pz	**2 pz**	
☐	Lechuga romana	4 hojas	**1 pz completa**	
☐	Apio	1 tallo	**1 pz completa**	
☐	Calabaza	1 pz	**1 pz**	
☐	Alfalfa	1 tz	**1 paquete**	
☐	Brócoli	½ tz	**1 manojo**	
☐	Berenjena	1 pz	**1 pz**	
	OTROS PRODUCTOS			
☐				
☐				

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
	FRUTAS			
☐	Naranjas	4 pz	**4 pz**	
☐	Plátanos	3 pz	**3 pz**	
☐	Frambuesas	2 pz	**1 caja chica**	
☐	Kiwis	2 pz	**2 pz**	
☐	Guayaba	1 pz	**1 pz**	
☐	Fresas	27 pz	**3 canastas chicas**	
☐	Arándanos	½ tz	**1 paquete**	
☐	Manzana	1 pz	**1 pz**	
☐	Papaya	200 gr	**½ papaya**	
☐	Mango manila	1 pz	**1 pz**	
☐	Pepinos	2 pz	**2 pz**	
☐	Rodajas de piña	2 pz	**1 piña**	
☐	Aguacates	3 pz	**3 pz**	
	OTROS PRODUCTOS			
☐				
☐				
☐				