UN ESTILO DE VIDA

Menú 3 | 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	☐ Avena manzana / Ciruela	☐ Tacos de pescado	☐ Berenjena asada	
Martes	☐ Sandwich de huevo	☐ Rollos de pollo	☐ Licuado de guayaba	
Miércoles	☐ Tacos de panela	☐ Medallón de res	☐ Yogurt / Papaya	
Jueves	☐ Avena manzana / Ciruela	☐ Tostadas de pollo	☐ Berenjena asada	
Viernes	☐ Sandwich de huevo	☐ Medallón de atún	☐ Yogurt / Papaya	
Sábado	☐ Ensalada de frutas	☐ Ensalada hawaiana	☐ Licuado de guayaba	
Domingo	☐ Tacos de panela	☐ Pescado con arroz	☐ Yogurt / Fresas	

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 3

INGREDIENTES · DESAYUNOS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

DESAYUNO — Lunes y Jueves

Avena manzana / Ciruela

- [ ] ⅓ tz Avena cruda
- [ ] 1 tz Leche Lala light
- [ ] 1 pz Manzana
- [ ] 3 Ciruelas pasa deshuesada
- [ ] 5 pz Nueces
- [ ] 1 tz Café o té sin azúcar

DESAYUNO — Martes y Viernes

Sandwich de huevo

- [ ] 2 pz Huevos revueltos
- [ ] 2 pz Pan tostado Sara Lee
- [ ] 1 cuch. Mayonesa regular
- [ ] 1 cuch. Mantequilla
- [ ] 1 tz Espinacas
- [ ] 1 tz Café o té sin azúcar

DESAYUNO — Miércoles y Domingo

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 — 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

NOTAS DE LA SEMANA

Menú 3

INGREDIENTES · COMIDAS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

COMIDA **Lunes**

Tacos de pescado

- [ ] 250 gr Pescado asado
- [ ] 4 pz Tortillas de nopal
- [ ] ½ pz Aguacate
- [ ] 2 tz Champiñones
- [ ] 1 pz Tomate
- [ ] 1 pizca Cilantro
- [ ] 1 cuch. Aceite de oliva
- [ ] 1 pz Limón
- [ ] 1 cuch. Ajonjolí
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Martes**

Rollos de pollo

- [ ] 200 gr Pechuga de pollo sin piel
- [ ] 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 **Miércoles**

Medallón de res

- [ ] 200 gr Carne de res
- [ ] 1 tz Champiñones
- [ ] 12 pz Espárragos
- [ ] 1 cuch. Aceite de oliva
- [ ] 1 cuch. Sazonador vegetal
- [ ] ½ pz Pimiento
- [ ] 4 pz Tomate cherry
- [ ] 100 gr Queso panela
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Jueves**

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 asado
- [ ] 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 **Viernes**

Medallón de atún

- [ ] 200 gr Atún fresco
- [ ] 10 cuch. Ajonjolí
- [ ] 1 cuch. Aceite de oliva
- [ ] ¼ pz Aguacate
- [ ] 1 pz Cebolla cambray
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Sábado**

Ensalada hawaiana

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

COMIDA **Domingo**

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

ESPACIO LIBRE

Mis notas

Menú 3

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 y Sábado**

Licuado de guayaba

- [ ] 1½ tz Leche Lala light
- [ ] 1 pz Guayaba
- [ ] 3 cuch. Amaranto

CENA — **Miércoles y Viernes**

Yogurt con papaya

- [ ] 150 gr Yogurt Oikos natural
- [ ] 50 gr Papaya

CENA — **Domingo**

Yogurt con fresa

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

NOTAS DE LA SEMANA

DR+O

Menú 3

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				
☐	Huevos	4 pz	**1 cartera chica**	
☐	Panela	440 gr	**440 gr**	
☐	Pescado	450 gr	**450 gr**	
☐	Pollo	350 gr	**350 gr**	
☐	Carne de res	200 gr	**200 gr**	
☐	Atún	200 gr	**200 gr**	
☐	Camarón chico	20 pz	**20 pz**	
LÁCTEOS Y DERIVADOS				
☐	Yogurt Oikos	450 gr	**1 lt**	
☐	Leche Lala light	5 tz	**2 lt**	
☐	Mayonesa regular	4 cuch.	**1 bote chico**	
☐	Mantequilla	6 cuch.	**1 bote chico**	
☐	Queso cottage Lala reducido en grasa	30 gr	**1 bote chico**	

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
DESPENSA				
☐	Avena cruda	⅔ tz	**1 bote**	
☐	Pan Sara Lee	4 pz	**1 barra**	
☐	Nueces	10 pz	**1 bolsita**	
☐	Tortillas de nopal	8 pz	**1 paquete**	
☐	Tostadas horneadas	3 pz	**1 paquete**	
☐	Arroz integral	1 tz	**1 bolsa**	
☐	Amaranto	6 cuch.	**1 bolsita**	
☐	Chía	3½ cuch.	**1 bolsita**	
☐	Ajonjolí	12½ cuch.	**2 bolsitas**	
☐	Aceite de oliva extra virgen	7 cuch.	**1 botella chica**	
☐	Ajo en polvo	2 cuch.	**1 bolsita**	
☐	Sazonador vegetal	1 cuch.	**1 paquete**	
☐	Aderezo vinagreta	4 cuch.	**1 botella chica**	
☐	Pimienta	1 pizca	**1 bolsita**	

UN ESTILO DE VIDA

Menú 3

LISTA DE MANDADO

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
VERDURAS				
☐	Espinacas	2 tz	**1 bolsa**	
☐	Tomate bola	6 pz	**6 pz**	
☐	Nopales	3 pz	**1 paquete**	
☐	Cilantro	1 pizca	**1 manojo**	
☐	Cebollitas cambray	3 pz	**1 manojo**	
☐	Champiñones	4 tz	**3 paquetes chicos**	
☐	Lechuga romana	4 hojas	**1 pz completa**	
☐	Apio	1 tallo	**1 pz completa**	
☐	Espárragos	12 pz	**12 pz**	
☐	Pimiento	1 pz	**1 pz**	
☐	Tomate cherry	4 pz	**1 caja chica**	
☐	Brócoli	½ tz	**1 manojo**	
☐	Berenjena	1 pz	**1 pz**	
OTROS PRODUCTOS				
☐				
☐				
☐				

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
FRUTAS				
☐	Manzanas	3 pz	**3 pz**	
☐	Ciruela pasa deshuesada	6 pz	**6 pz**	
☐	Naranjas	8 pz	**8 pz**	
☐	Plátano	1 pz	**1 pz**	
☐	Fresas	15 pz	**2 canastas chicas**	
☐	Arándanos	½ tz	**1 paquete**	
☐	Papaya	300 gr	**½ papaya**	
☐	Limón	1 pz	**1 pz**	
☐	Pepino	1 pz	**1 pz**	
☐	Guayabas	2 pz	**2 pz**	
☐	Rodajas de piña	2 pz	**1 piña**	
☐	Aguacate	3 pz	**3 pz**	
OTROS PRODUCTOS				
☐				
☐				
☐				
☐				