UN ESTILO DE VIDA

Menú 4 | 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	☐ Omelette con champiñones	☐ Tostadas de carne asada	☐ Melón con queso cottage	
Martes	☐ Yogurt / Nuez y plátano	☐ Ensalada con pollo	☐ Caprese con nopal	
Miércoles	☐ Avena / Plátano y fresa	☐ Salmón con champiñones	☐ Melón con queso cottage	
Jueves	☐ Pan / Aguacate y huevo	☐ Pollo / Arroz integral / Camarón	☐ Yogurt / Guayaba	
Viernes	☐ Ensalada de frutas	☐ Tacos de pescado	☐ Caprese con nopal	
Sábado	☐ Avena / Plátano y fresa	☐ Tostadas de atún fresco	☐ Yogurt / Guayaba	
Domingo	☐ Huevos con nopal	☐ Pescado con ensalada de nopal	☐ 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 4

INGREDIENTES · DESAYUNOS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

DESAYUNO — **Lunes**

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 — **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 Sábado**

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 / 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 — **Viernes**

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

DESAYUNO — **Domingo**

Huevos con nopal

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

PRO

Menú 4

INGREDIENTES · COMIDAS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

COMIDA · Lunes

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 · Martes

Ensalada con pollo

- [ ] 100 gr Pechuga de pollo sin piel
- [ ] 2 pz Huevos cocidos
- [ ] ½ pz Pimiento
- [ ] 1 pz Pepino
- [ ] 1 pz Tomate
- [ ] 1 pz Lechuga romana
- [ ] ½ cuch. Ajo en polvo
- [ ] 1 cuch. Aceite de oliva
- [ ] ½ pz Aguacate
- [ ] 3 cuch. Vinagreta
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA · Miércoles

Salmón con champiñones

- [ ] 200 gr Salmón asado
- [ ] 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 · Jueves

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 · Viernes

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 · Sábado

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 · Domingo

Pescado con ensalada de nopal

- [ ] 200 gr Pescado asado
- [ ] 12 pz Espárragos
- [ ] 2 cuch. Mantequilla
- [ ] 2 pz Nopales
- [ ] 1 pz Limón
- [ ] 1 pizca Pimienta
- [ ] 100 gr Queso panela
- [ ] ½ pz Tomate
- [ ] 1 pizca Cilantro
- [ ] 1 cuch. Aceite de oliva
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

ESPACIO LIBRE

Mis notas

Menú 4

INGREDIENTES · CENAS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

CENA **Lunes y Miércoles**

Melón con queso cottage

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

CENA **Martes y Viernes**

Caprese con nopal

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

CENA **Jueves y Sábado**

Yogurt con guayaba

- [ ] 150 gr Yogurt Oikos natural
- [ ] 1 pz Guayaba

CENA **Domingo**

Cereal Fiber One

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

NOTAS DE LA SEMANA

DR+O

Menú 4

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	7 pz	**1 cartera chica**	
☐	Panela	350 gr	**350 gr**	
☐	Carne de res	180 gr	**180 gr**	
☐	Pollo	200 gr	**200 gr**	
☐	Salmón	200 gr	**200 gr**	
☐	Camarón chico	10 pz	**10 pz**	
☐	Pescado	450 gr	**450 gr**	
☐	Atún	200 gr	**200 gr**	
LÁCTEOS Y DERIVADOS				
☐	Yogurt Oikos	550 gr	**1 lt**	
☐	Leche Lala light	3 tz	**1 lt**	
☐	Queso cottage Lala reducido en grasa	90 gr	**1 bote chico**	
☐	Mantequilla	3 cuch.	**1 bote chico**	

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
DESPENSA				
☐	Nueces	5 pz	**5 pz**	
☐	Avena cruda	⅔ tz	**1 bote**	
☐	Almendras	20 pz	**1 bolsita**	
☐	Ajonjolí	3 cuch.	**1 bolsita**	
☐	Amaranto	14 cuch.	**2 bolsitas**	
☐	Pan Sara Lee	1 pz	**1 barra**	
☐	Tostadas horneadas	5 pz	**1 paquete**	
☐	Arroz integral	1 tz	**1 bolsa**	
☐	Tortillas de nopal	4 pz	**1 paquete**	
☐	Cereal Fiber One	¾ tz	**1 caja**	
☐	Aceite de oliva extra virgen	8 cuch.	**1 botella chica**	
☐	Ajo en polvo	2 cuch.	**1 bolsita**	
☐	Aderezo vinagreta	3 cuch.	**1 botella chica**	
☐	Pimienta	1 pizca	**1 bolsita**	

PDRHO

UN ESTILO DE VIDA

Menú 4

LISTA DE MANDADO

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
	VERDURAS			
☐	Champiñones	6 tz	**4 paquetes chicos**	
☐	Cilantro	1 pizca	**1 manojo**	
☐	Nopales	5 pz	**1 paquete**	
☐	Zanahorias	14 pz	**4 paquetes**	
☐	Pimiento	1 pz	**1 pz**	
☐	Tomates bola	5 pz	**5 pz**	
☐	Lechuga romana	1 pz	**1 pz**	
☐	Espinacas	1 tz	**1 bolsa**	
☐	Espárragos	12 pz	**12 pz**	
	OTROS PRODUCTOS			
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
	FRUTAS			
☐	Plátanos	4 pz	**4 pz**	
☐	Frambuesa	2 pz	**1 caja chica**	
☐	Fresas	32 pz	**4 canastas chicas**	
☐	Guayaba	4 pz	**4 pz**	
☐	Aguacate	3 pz	**3 pz**	
☐	Arándanos	½ tz	**1 paquete**	
☐	Manzana	1 pz	**1 pz**	
☐	Papaya	200 gr	**½ papaya**	
☐	Pepino	1 pz	**1 pz**	
☐	Melón	1 pz	**1 pz**	
☐	Limones	2 pz	**2 pz**	
	OTROS PRODUCTOS			
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				