UN ESTILO DE VIDA

Menú 5 | 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 con peanut butter	☐ Tostadas de surimi	☐ Yogurt / Fresas	
Martes	☐ Omelette con champiñones	☐ Mar y tierra	☐ Licuado de guayaba	
Miércoles	☐ Pan / Aguacate y nopal	☐ Ensalada con pollo	☐ Caprese con nopal	
Jueves	☐ Huevos con nopal	☐ Tostadas de atún fresco	☐ Licuado de guayaba	
Viernes	☐ Yogurt / Kiwi	☐ Tacos de asada	☐ Yogurt / Fresas	
Sábado	☐ Avena manzana / Ciruela	☐ Bowl de pollo con surimi	☐ Cereal Fiber One	
Domingo	☐ Yogurt / Kiwi	☐ Rollos de pollo	☐ Caprese con nopal	

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 5

INGREDIENTES · DESAYUNOS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

DESAYUNO — Lunes

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

DESAYUNO — Martes

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 — Miércoles

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 — Jueves

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 — Viernes 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 — Sábado

Avena manzana / Ciruela

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

Menú 5

INGREDIENTES · COMIDAS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

COMIDA **Lunes**

Tostadas de surimi

- [ ] 3 pz Tostadas horneadas
- [ ] 4 pz Barras de surimi
- [ ] 1 cuch. Mayonesa regular
- [ ] ½ pz Tomate
- [ ] 1 pizca Cilantro
- [ ] ½ pz Aguacate
- [ ] ½ tz Apio
- [ ] ½ pz Pepino
- [ ] 1 pizca Pimienta
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Martes**

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 **Miércoles**

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 **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**

Tacos de asada

- [ ] 200 gr Carne de res
- [ ] 3 pz Tortillas de nopal
- [ ] ½ pz Aguacate
- [ ] 1 pz Tomate
- [ ] ¼ pz Cebolla
- [ ] 3 pizcas Cilantro
- [ ] 1 cuch. Sazonador vegetal
- [ ] 2 tz Champiñones
- [ ] 1 cuch. Aceite de oliva
- [ ] 1 pz Limón
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Sábado**

Bowl de pollo con surimi

- [ ] 100 gr Pechuga de pollo
- [ ] 2 pz Barras de surimi
- [ ] 1 tz Arroz integral cocido
- [ ] ½ cuch. Aceite de oliva
- [ ] ½ cuch. Ajo en polvo
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Domingo**

Rollos de pollo

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

ESPACIO LIBRE

Mis notas

Menú 5

INGREDIENTES · CENAS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

CENA **Lunes y Viernes**

Yogurt con fresa

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

CENA **Martes y Jueves**

Licuado de guayaba

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

CENA **Miércoles y Domingo**

Caprese con nopal

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

CENA **Sábado**

Cereal Fiber One

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

NOTAS DE LA SEMANA

UN ESTILO DE VIDA

Menú 5 | 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	6 pz	**1 cartera chica**	
☐	Panela	250 gr	**250 gr**	
☐	Barras de surimi	6 pz	**1 paquete**	
☐	Carne de res	350 gr	**350 gr**	
☐	Camarón chico	12 pz	**12 pz**	
☐	Pollo	400 gr	**400 gr**	
☐	Atún	200 gr	**200 gr**	
LÁCTEOS Y DERIVADOS				
☐	Yogurt Oikos	600 gr	**1 lt**	
☐	Leche Lala light	5 tz	**2 lt**	
☐	Mayonesa regular	2 cuch.	**1 bote chico**	
☐	Mantequilla	3 cuch.	**1 bote chico**	

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
DESPENSA				
☐	Peanut butter Skippy	1 cuch.	**1 bote**	
☐	Pan Sara Lee	2 pz	**1 barra**	
☐	Ajonjolí	2½ cuch.	**1 bolsita**	
☐	Nueces	15 pz	**1 bolsita**	
☐	Almendra	2 pz	**1 bolsita**	
☐	Avena cruda	⅓ tz	**1 bote**	
☐	Tostadas horneadas	6 pz	**1 paquete**	
☐	Tortillas de nopal	6 pz	**1 paquete**	
☐	Arroz integral	1 tz	**1 bolsa**	
☐	Amaranto	6 cuch.	**1 bolsita**	
☐	Cereal Fiber One	¾ tz	**1 caja**	
☐	Aceite de oliva extra virgen	7 cuch.	**1 botella chica**	
☐	Ajo en polvo	2 cuch.	**1 bolsita**	
☐	Sazonador vegetal	1 cuch.	**1 bolsita**	
☐	Aderezo vinagreta	3 cuch.	**1 botella chica**	
☐	Pimienta	1 pizca	**1 bolsita**	

PDRIO

Menú 5

LISTA DE MANDADO

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
VERDURAS				
☐	Champiñones	9 tz	**5 paquetes chicos**	
☐	Cilantro	1 pizca	**1 manojo**	
☐	Zanahorias	14 pz	**4 paquetes**	
☐	Nopales	4 pz	**1 paquete**	
☐	Tomates bola	6 pz	**6 pz**	
☐	Apio	2 tallos	**1 pz completa**	
☐	Pimiento	1 pz	**1 pz**	
☐	Cebolla	½ pz	**1 pz**	
☐	Lechuga romana	2 pz	**2 pz completas**	
OTROS PRODUCTOS				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
FRUTAS				
☐	Fresas	17 pz	**3 canastas**	
☐	Plátano	1 pz	**1 pz**	
☐	Naranjas	4 pz	**4 pz**	
☐	Kiwi	2 pz	**2 pz**	
☐	Manzana	1 pz	**1 pz**	
☐	Ciruelas pasa deshuesadas	3 pz	**3 pz**	
☐	Pepinos	2 pz	**2 pz**	
☐	Limón	1 pz	**1 pz**	
☐	Guayabas	2 pz	**2 pz**	
☐	Aguacates	3 pz	**3 pz**	
OTROS PRODUCTOS				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				