UN ESTILO DE VIDA

# Menú 6

## 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** | ☐ Sandwich de huevo | ☐ Ensalada hawaiana | ☐ Licuado de fresa / Amaranto | |
| **Martes** | ☐ Avena manzana / Ciruela | ☐ Bowl de pollo con surimi | ☐ Cereal Fiber One | |
| **Miércoles** | ☐ Pan / Aguacate y nopal | ☐ Ensalada con pollo | ☐ Berenjena asada | |
| **Jueves** | ☐ Ensalada de frutas | ☐ Pollo con champiñones | ☐ Melón con queso cottage | |
| **Viernes** | ☐ Tacos de panela | ☐ Tostadas de carne asada | ☐ Licuado de fresa / Amaranto | |
| **Sábado** | ☐ Pan con peanut butter | ☐ Tarta de salmón | ☐ Melón con queso cottage | |
| **Domingo** | ☐ Avena / Plátano y fresa | ☐ Bowl de pollo con surimi | ☐ 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 6

## INGREDIENTES · DESAYUNOS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

DESAYUNO — Lunes

### 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 — Martes

### 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 — 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

### 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 — Viernes

### 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

### 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 — 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

ESPACIO LIBRE

### Mis notas

PDRO

# Menú 6

## INGREDIENTES · COMIDAS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

COMIDA — **Lunes**

### Ensalada hawaiana

- [ ] 20 pz Camarones chicos
- [ ] 1 pz Tomate
- [ ] 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 — **Martes y Domingo**

### 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 — **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**

### 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 — **Viernes**

### 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 — **Sábado**

### 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 pz Tostadas horneadas
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

ESPACIO LIBRE

### Mis notas

# Menú 6

## INGREDIENTES · CENAS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

CENA — Lunes y Viernes

### Licuado de fresa / Amaranto

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

CENA — Martes y Domingo

### Cereal Fiber One

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

CENA — Miércoles

### Berenjena asada

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

CENA — Jueves y Sábado

### Melón con queso cottage

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

**NOTAS DE LA SEMANA**

DR+O

UN ESTILO DE VIDA

# Menú 6

## 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 | 220 gr | **220 gr** | |
| ☐ | Camarón chico | 20 pz | **20 pz** | |
| ☐ | Pollo | 500 gr | **500 gr** | |
| ☐ | Barras de surimi | 4 pz | **1 paquete** | |
| ☐ | Salmón | 150 gr | **150 gr** | |
| ☐ | Carne de res | 180 gr | **180 gr** | |
| **LÁCTEOS Y DERIVADOS** | | | | |
| ☐ | Leche Lala light | 7 tz | **2 lt** | |
| ☐ | Queso cottage Lala reducido en grasa | 90 gr | **1 bote chico** | |
| ☐ | Mayonesa regular | 1 cuch. | **1 bote chico** | |
| ☐ | Mantequilla | 4 cuch. | **1 bote chico** | |
| ☐ | Peanut butter Skippy | 1 cuch. | **1 bote** | |

| | PRODUCTO | SEMANA | COMPRAR | PRECIO |
|---|---|---|---|---|
| **DESPENSA** | | | | |
| ☐ | Pan Sara Lee | 4 pz | **1 barra** | |
| ☐ | Avena cruda | ⅔ tz | **1 bote** | |
| ☐ | Nueces | 5 pz | **1 bolsita** | |
| ☐ | Ajonjolí | 2 cuch. | **1 bolsita** | |
| ☐ | Tortillas de nopal | 2 pz | **1 paquete** | |
| ☐ | Almendras | 10 pz | **1 bolsita** | |
| ☐ | Arroz integral | 2 tz | **1 bolsa** | |
| ☐ | Tostadas horneadas | 4 pz | **1 paquete** | |
| ☐ | Amaranto | 23 cuch. | **3 bolsitas** | |
| ☐ | Cereal Fiber One | 1½ 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 | 7 cuch. | **1 botella chica** | |
| ☐ | Pimienta | 1 pizca | **1 bolsita** | |

UN ESTILO DE VIDA

# Menú 6

## LISTA DE MANDADO

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

| | PRODUCTO | SEMANA | COMPRAR | PRECIO |
|---|---|---|---|---|
| **VERDURAS** | | | | |
| ☐ | Espinacas | 1 tz | **1 bolsa** | |
| ☐ | Champiñones | 6 tz | **4 paquetes chicos** | |
| ☐ | Nopales | 3 pz | **1 paquete** | |
| ☐ | Tomates bola | 4 pz | **4 pz** | |
| ☐ | Cilantro | 1 pizca | **1 manojo** | |
| ☐ | Cebollitas cambray | 2 pz | **1 manojo** | |
| ☐ | Pimiento | 1 pz | **1 pz** | |
| ☐ | Lechuga romana | 1 pz | **1 pz completa** | |
| ☐ | Brócoli | 2 tz | **1 manojo** | |
| ☐ | Zanahorias | 2 pz | **1 paquete** | |
| ☐ | Cebolla | ¼ pz | **1 pz** | |
| ☐ | Berenjena | ½ pz | **1 pz** | |
| **OTROS PRODUCTOS** | | | | |
| ☐ | | | | |
| ☐ | | | | |
| ☐ | | | | |
| ☐ | | | | |

| | PRODUCTO | SEMANA | COMPRAR | PRECIO |
|---|---|---|---|---|
| **FRUTAS** | | | | |
| ☐ | Manzanas | 2 pz | **2 pz** | |
| ☐ | Ciruelas pasa deshuesada | 3 pz | **3 pz** | |
| ☐ | Aguacates | 3 pz | **3 pz** | |
| ☐ | Naranjas | 8 pz | **8 pz** | |
| ☐ | Plátanos | 3 pz | **3 pz** | |
| ☐ | Fresas | 37 pz | **4 canastas chicas** | |
| ☐ | Arándanos | ½ tz | **1 paquete** | |
| ☐ | Papaya | 200 gr | **½ papaya** | |
| ☐ | Guayaba | 1 pz | **1 pz** | |
| ☐ | Pepino | 3 pz | **3 pz** | |
| ☐ | Rodajas de piña | 2 pz | **1 piña** | |
| ☐ | Mango manila | 1 pz | **1 pz** | |
| ☐ | Melón | 1 pz | **1 pz** | |
| **OTROS PRODUCTOS** | | | | |
| ☐ | | | | |
| ☐ | | | | |
| ☐ | | | | |