UN ESTILO DE VIDA

Menú 7

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 / Aguacate y huevo	☐ Sandwich de pollo	☐ Licuado de frambuesa	
Martes	☐ Omelette con champiñones	☐ Tostadas de carne asada	☐ Licuado de papaya	
Miércoles	☐ Huevos con nopal	☐ Tacos de asada	☐ Caprese con nopal	
Jueves	☐ Thin multigrano con huevo	☐ Medallón de atún	☐ Yogurt / Papaya	
Viernes	☐ Pudín frutos rojos	☐ Pescado con ensalada de nopal	☐ Licuado de frambuesa	
Sábado	☐ Tacos de panela	☐ Sandwich de panela	☐ Yogurt / Papaya	
Domingo	☐ Pudín frutos rojos	☐ Tostadas de surimi	☐ Licuado de papaya	

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 7

INGREDIENTES · DESAYUNOS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

DESAYUNO — Lunes

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 — 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

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 — Jueves

Thin multigrano con huevo

- [ ] 1 par Pan Thin multigrano
- [ ] 2 pz Huevos revueltos
- [ ] 1 cuch. Mantequilla
- [ ] 6 pz Espárragos
- [ ] 1 cuch. Aceite de oliva
- [ ] 1 tz Café o té sin azúcar

DESAYUNO — Viernes y Domingo

Pudín frutos rojos

- [ ] 4 cuch. Pudín de chía
- [ ] 150 gr Yogurt Oikos natural
- [ ] 6 pz Fresas
- [ ] ¼ tz Arándanos
- [ ] ¼ tz Blueberries
- [ ] 1 pz Kiwi
- [ ] 7 pz Almendras
- [ ] 1 tz Café o té sin azúcar

DESAYUNO — Sábado

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

PRO

Menú 7

INGREDIENTES · COMIDAS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

COMIDA **Lunes**

Sandwich de pollo

- [ ] 150 gr Pechuga de pollo
- [ ] 2 pz Pan tostado Sara Lee
- [ ] ½ cuch. Ajo en polvo
- [ ] 1 cuch. Aceite de oliva
- [ ] 1 cuch. Mayonesa regular
- [ ] ½ pz Aguacate
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Martes**

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 **Miércoles**

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 **Jueves**

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 **Viernes**

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

COMIDA **Sábado**

Sandwich de panela

- [ ] 200 gr Panela
- [ ] 2 pz Pan tostado Sara Lee
- [ ] ¼ pz Aguacate
- [ ] ½ pz Tomate
- [ ] 1 cuch. Mayonesa
- [ ] 1 tz Alfalfa
- [ ] ¼ pz Pepino
- [ ] 1 tz Espinacas
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Domingo**

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

ESPACIO LIBRE

Mis notas

FOLLETO

Menú 7

INGREDIENTES · CENAS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

CENA — Lunes y Viernes

Licuado de frambuesa

- [ ] 1½ tz Leche Lala light
- [ ] ¼ tz Frambuesas
- [ ] 4 cuch. Amaranto

CENA — Martes y Domingo

Licuado de papaya

- [ ] 1½ tz Leche Lala light
- [ ] 100 gr Papaya
- [ ] 3 cuch. Amaranto

CENA — Miércoles

Caprese con nopal

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

CENA — Jueves y Sábado

Yogurt con papaya

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

NOTAS DE LA SEMANA

DR+O

UN ESTILO DE VIDA

Menú 7

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	520 gr	**520 gr**	
☐	Pollo	150 gr	**150 gr**	
☐	Carne de res	380 gr	**380 gr**	
☐	Atún	200 gr	**200 gr**	
☐	Pescado	200 gr	**200 gr**	
☐	Barras de surimi	4 pz	**1 paquete**	
LÁCTEOS Y DERIVADOS				
☐	Yogurt Oikos	700 gr	**1 lt**	
☐	Leche Lala light	6 tz	**2 lt**	
☐	Mantequilla	4 cuch.	**1 bote chico**	
☐	Mayonesa regular	3 cuch.	**1 bote chico**	

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
DESPENSA				
☐	Pan Thin multigrano	1 par	**1 paquete**	
☐	Pan Sara Lee	5 pz	**1 barra**	
☐	Amaranto	18 cuch.	**2 bolsitas**	
☐	Almendras	14 pz	**1 bolsita**	
☐	Tortillas de nopal	5 pz	**1 paquete**	
☐	Tostadas horneadas	5 pz	**1 paquete**	
☐	Ajonjolí	12½ cuch.	**2 bolsitas**	
☐	Pudín de chía	8 cuch.	**1 paquete**	
☐	Aceite de oliva extra virgen	6 cuch.	**1 botella chica**	
☐	Ajo en polvo	2 cuch.	**1 bolsita**	
☐	Pimienta	1 pizca	**1 bolsita**	
☐	Sazonador vegetal	1 cuch.	**1 bolsita**	

UN ESTILO DE VIDA

Menú 7

LISTA DE MANDADO

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
	VERDURAS			
☐	Cilantro	1 pizca	**1 manojo**	
☐	Champiñones	5 tz	**3 paquetes chicos**	
☐	Zanahorias	14 pz	**4 paquetes**	
☐	Nopales	6 pz	**2 paquetes**	
☐	Espárragos	18 pz	**18 pz**	
☐	Tomates bola	4 pz	**4 pz**	
☐	Cebollitas cambray	2 pz	**1 manojo**	
☐	Cebolla	¼ pz	**1 pz**	
☐	Alfalfa	1 tz	**1 caja chica**	
☐	Espinacas	1 tz	**1 bolsa**	
☐	Apio	1 tallo	**1 pz completa**	
	OTROS PRODUCTOS			
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
	FRUTAS			
☐	Aguacates	4 pz	**4 pz**	
☐	Fresas	17 pz	**2 canastas chicas**	
☐	Arándanos	½ tz	**1 paquete**	
☐	Blueberries	½ tz	**1 caja chica**	
☐	Kiwis	2 pz	**2 pz**	
☐	Naranjas	4 pz	**4 pz**	
☐	Limones	2 pz	**2 pz**	
☐	Pepino	1 pz	**1 pz**	
☐	Frambuesa	½ tz	**1 caja chica**	
☐	Papaya	300 gr	**½ papaya**	
	OTROS PRODUCTOS			
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				