UN ESTILO DE VIDA

Menú 8

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 nopal	☐ Rollos de nopal con carne	☐ Licuado de blueberries	
Martes	☐ Ensalada de frutas	☐ Sandwich de pollo	☐ Berenjena asada	
Miércoles	☐ Thin multigrano con huevo	☐ Pescado con ensalada de nopal	☐ Caprese con nopal	
Jueves	☐ Yogurt / Nuez y plátano	☐ Pasta con pollo	☐ Yogurt / Guayaba	
Viernes	☐ Nopal con panela	☐ Tostadas de atún fresco	☐ Licuado de blueberries	
Sábado	☐ Avena / Plátano y fresa	☐ Medallón de res	☐ Berenjena asada	
Domingo	☐ Nopal con panela	☐ Tostadas de surimi	☐ Yogurt / Guayaba	

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 8

INGREDIENTES · DESAYUNOS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

DESAYUNO — Lunes

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 — Martes

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 — Miércoles

Thin multigrano con huevo

- [ ] 1 pz Par de 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 — Jueves

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 — Viernes y Domingo

Nopal / Panela

- [ ] 2 pz Nopal asado
- [ ] 1 cuch. Aceite de oliva
- [ ] 120 gr Panela
- [ ] ½ pz Tomate
- [ ] 1 pizca Cilantro
- [ ] 1 tz Jugo de toronja
- [ ] 1 tz Café o té sin azúcar

DESAYUNO — 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

Menú 8

INGREDIENTES · COMIDAS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

COMIDA **Lunes**

Rollos de nopal con carne

- [ ] 200 gr Carne asada
- [ ] 3 pz Nopal
- [ ] 1 pizca Pimienta
- [ ] 1 cuch. Sazonador vegetal
- [ ] 100 gr Queso panela
- [ ] ¼ pz Aguacate
- [ ] 1 cuch. Aceite de oliva
- [ ] 1 pz Cebolla cambray
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Martes**

Sandwich de pollo

- [ ] 150 gr de 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 **Miércoles**

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 **Jueves**

Pasta con pollo

- [ ] 150 gr Pechuga de pollo
- [ ] 1 tz Pasta integral cocida
- [ ] ½ cuch. Ajo en polvo
- [ ] 1 cuch. Aceite de oliva
- [ ] 2 tz Champiñones
- [ ] ¼ pz Tomate
- [ ] 1 tz Brócoli
- [ ] 500 ml Agua de sabor
- [ ] ½ cuch. Chía

COMIDA **Viernes**

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 **Sábado**

Medallón de res

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

PDRO

Menú 8

INGREDIENTES · CENAS

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

CENA **Lunes y Viernes**

Licuado de blueberries

- [ ] 1½ tz Leche Lala light
- [ ] ¼ tz Blueberries
- [ ] 3 cuch. Amaranto

CENA **Martes y Sábado**

Berenjena asada

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

CENA **Miércoles**

Caprese con nopal

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

CENA **Jueves y Domingo**

Yogurt con guayaba

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

NOTAS DE LA SEMANA

DR+O

UN ESTILO DE VIDA

Menú 8 | 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	2 pz	**1 cartera chica**	
☐	Panela	700 gr	**700 gr**	
☐	Carne de res	400 gr	**400 gr**	
☐	Pollo	300 gr	**300 gr**	
☐	Pescado	200 gr	**200 gr**	
☐	Atún	200 gr	**200 gr**	
☐	Barras de surimi	4 pz	**1 paquete**	
LÁCTEOS Y DERIVADOS				
☐	Yogurt Oikos	450 gr	**1 lt**	
☐	Leche Lala light	4 tz	**1 lt**	
☐	Queso cottage Lala reducido en grasa	30 gr	**1 bote chico**	
☐	Mantequilla	3 cuch.	**1 bote chico**	
☐	Mayonesa regular	2 cuch.	**1 bote chico**	

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
DESPENSA				
☐	Pan Sara Lee	3 pz	**1 barra**	
☐	Nueces	5 pz	**1 bolsita**	
☐	Avena cruda	⅓ tz	**1 bote**	
☐	Almendras	10 pz	**1 bolsita**	
☐	Pasta integral	1 tz	**1 bolsita**	
☐	Tostadas horneadas	6 pz	**1 paquete**	
☐	Amaranto	6 cuch.	**1 bolsita**	
☐	Ajonjolí	1 cuch.	**1 bolsita**	
☐	Pan Thin multigrano	1 par	**1 paquete**	
☐	Aceite de oliva extra virgen	9 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 8

LISTA DE MANDADO

NOMBRE _____ SEMANA DEL _____

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
	VERDURAS			
☐	Champiñones	5 tz	**3 paquetes chicos**	
☐	Nopales	11 pz	**3 paquetes**	
☐	Cilantro	1 pizca	**1 manojo**	
☐	Espárragos	30 pz	**30 pz**	
☐	Tomates bola	6 pz	**6 pz**	
☐	Cebolla cambray	1 pz	**1 manojo**	
☐	Brócoli	1 tz	**1 manojo**	
☐	Pimiento	1 pz	**1 pz**	
☐	Tomates cherry	4 pz	**1 caja chica**	
☐	Apio	1 tallo	**1 pz completa**	
☐	Berenjena	1 pz	**1 pz**	
	OTROS PRODUCTOS			
☐				
☐				
☐				
☐				
☐				

	PRODUCTO	SEMANA	COMPRAR	PRECIO
	FRUTAS			
☐	Aguacates	3 pz	**3 pz**	
☐	Naranjas	4 pz	**4 pz**	
☐	Plátanos	2½ pz	**3 pz**	
☐	Fresas	15 pz	**2 canastas chicas**	
☐	Arándanos	½ tz	**1 paquete**	
☐	Manzana	1 pz	**1 pz**	
☐	Papaya	200 gr	**½ papaya**	
☐	Frambuesas	2 pz	**1 caja chica**	
☐	Toronjas	4 pz	**4 pz**	
☐	Guayabas	3 pz	**3 pz**	
☐	Limón	1 pz	**1 pz**	
☐	Pepino	1 pz	**1 pz**	
☐	Blueberries	½ tz	**1 caja chica**	
	OTROS PRODUCTOS			
☐				
☐				
☐				