

Lista rápida para la semana

Calendario semanal

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Viemes

Sábado

Planifica tus
compras y menús
semanales de
forma práctica y
saludable.

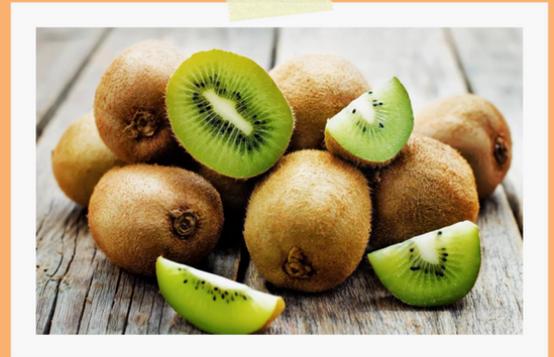
Cherry
Frutería

Frutas

Mango



Kiwi



Naranjas



Aportan vitamina C,
antioxidantes y energía
natural.

Ideales para desayunos,
snacks o postres ligeros.

TIP

Corta las frutas y
guárdalas en
recipientes herméticos
para tenerlas listas
durante la semana.

Verduras

Espinaca



Calabacín



Champiñones



Perfectas para salteados,
tortillas o ensaladas.
Ricas en hierro, fibra y
minerales esenciales.

TIP

Cocina al vapor o saltea
porciones grandes y
guárdalas para usarlas
en distintos platillos.

Cereales

Quinoa



Arroz integral



Pasta integral



Son una excelente fuente de energía y saciedad, fáciles de combinar con cualquier proteína o verdura.

TIP

cocina una tanda grande de quinoa o arroz el domingo y úsala como base para ensaladas o bowls durante la semana.

Proteínas

Huevos



Pollo



Pescado



Tofu



Opciones rápidas de preparar y altas en proteína.

El pescado aporta omega-3, el huevo es versátil y el tofu ideal para platos ligeros.

TIP
Deja el pescado marinado o el tofu condimentado desde la noche anterior para ahorrar tiempo.

Lácteos

Leche vegetal



Yogur natural



Queso bajo en grasa



Alternativas ligeras y saludables que puedes usar en desayunos o batidos.

TIP

El yogur natural con frutas y semillas es un desayuno completo y listo en minutos.

Aceites y condimentos

Aceite de oliva



Vinagre



Espicias



Básicos para dar sabor sin exceso de calorías.
Elige condimentos naturales como cúrcuma, pimienta o ajo en polvo.

TIP
Prepara un aderezo casero con aceite de oliva, limón y hierbas para tenerlo listo en la semana.

Snacks saludables

Frutos secos



Semillas



Palomitas naturales



Opciones que calman el hambre entre comidas y aportan grasas buenas y fibra.

TIP
Guarda porciones individuales en bolsitas o frascos para evitar comer de más.