



SEMANA 3-4: CUADRO DE PLAN DE CUIDADO Y COMIDA

Ejemplo de menú para comidas usando la receta de alimentos saludables del 1/4/2020

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Oración, diario o meditación (se recomienda mañana) Elija 3 días: 5-10 min.							
Ejercicio (en cualquier momento) Elija 3 días: 15-30 min							
Al levantarse: 8 fl oz (240 ml) de agua (agregue 1/4 de limón fresco o 1 cucharadita de vinagre de manzana si lo desea)							
<i>Desayuno</i>	avena, fresas, leche de almendras	avena, leche de almendras, mantequilla de maní	aguacate, huevos, avena	avena, anacardos, arándanos	aguacate, batata (al horno y en rodajas, con canela)	avena, frambuesas, leche de almendras	avena, leche de almendras, manzana granny smith
<i>Bocado matutino</i>	anacardos y manzana	huevo cocido, arándanos	anacardos y fresas	huevo cocido, tomates uva	apio y mantequilla de maní	huevo cocido, arándanos	apio y mantequilla de maní
<i>Almuerzo</i>	Ensalada / aguacate, lechuga, calabacín, apio, tomates, frijoles rojos.	Ensalada / aguacate, espinacas, cebollas rojas, apio, tomates, sobras de pollo	Ensalada / lechuga, coliflor, apio, frijoles rojos, cebollas rojas.	Ensalada / lechuga, calabacín, apio, tomates, restos de pescado	Ensalada / aguacate, espinacas, cebollas rojas, apio, tomates, sobras de pollo	Ensalada / lechuga, calabacín, apio, tomates, restos de pescado	Ensalada / lechuga, fresas, apio, tomates, frijoles rojos.
<i>Bocadillo de la tarde</i>	yogurt, leche de almendras y arándanos	yogur y aguacate	yogur, mantequilla de maní Y manzana	yogur y aguacate	yogurt, leche de almendras y arándanos	yogur y aguacate	yogur, mantequilla de maní Y manzana
<i>Cena</i>	Pollo salteado en aceite de oliva con arroz de coliflor, cebolla roja, quinua	Penne integral, cebolla roja, tomates uva, pasta de tomate	Salmón Pescado, cocinado con Limón y Tomates, Calabacín al vapor y arroz integral	Quinoa tricolor orgánica, frijoles rojos y espinacas cocinadas con pasta de tomate, paquete de especias italianas	Salmon pescado con limón y calabacín a la parrilla, arroz integral	Camote y frijoles rojos con cebolla roja, apio	Tortilla de huevos, espinacas y tomates con aguacate