



SEMANA 1: CUADRO DE PLAN DE COMIDA Y CUIDADO PERSONAL

Ejemplo de menú para comidas con la receta de alimentos saludables del 14/12/2019

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
	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, leche de almendras	Avena, leche de almendras	Avena, leche de almendras	Avena, leche de almendras	Avena, leche de almendras	Avena, leche de almendras	Avena, leche de almendras
<i>Bocado matutino</i>	Nueces y manzana	Nueces y bayas	Nueces y manzana	Nueces y bayas	Nueces y manzana	Nueces y bayas	Nueces y manzana
<i>Almuerzo</i>	Ensalada / Aguacate, lechuga, pepino, apio, tomates, frijoles negros.	Ensalada / Aguacate, lechuga, pepino, apio, tomates, sobras de pollo	Ensalada / Lechuga, pepino, apio, tomates, frijoles negros.	Ensalada / Lechuga, pepino, apio, tomates, restos de pescado	Ensalada / Aguacate, lechuga, pepino, apio, tomates, frijoles negros.	Ensalada / Lechuga, pepino, apio, tomates, restos de pescado.	Ensalada / Lechuga, pepino, apio, tomates, frijoles negros.
<i>Bocadillo de la tarde</i>	Yogurt, Leche de Almendras y Plátano	Yogurt, Nueces y Aguacate	Yogurt, Leche de Almendras y Plátano	Yogurt, Nueces y Aguacate		Yogurt, Nueces y Bayas	
<i>Cena</i>	Champiñones, cebolla, pollo salteado con aceite de oliva sobre arroz integral	Espaguetis integrales, cebolla, champiñones, pasta de tomate	Quinoa, Pescado, Cebolla, Tomate, Apio	Espaguetis integrales, champiñones, espinacas, pasta de tomate	Arroz Integral, Pescado, Musrrooms, Cebollas		