



SEMANA 5-6: 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>	pan integral tostado, moras y leche de almendras	avena, leche de almendras, plátanos y manzanas	aguacate, huevos, avena	tostadas de aguacate, huevos, arándanos	avena con canela, arándanos y plátanos	avena, manzanas, leche de almendras	tostadas de aguacate, huevos, arándanos
<i>Bocado matutino</i>	almendras y rodajas de manzana	yogurt, arándanos, leche de almendras	huevo cocido, rodajas de pepino	yogurt, almendras y moras	apio y mantequilla de maní o almendras	huevo cocido, rodajas de aguacate	apio y mantequilla de maní o almendras
<i>Almuerzo</i>	Ensalada / Aguacate, lechuga, pepino, apio, frijoles negros, brócoli	Sopa / pescado, cebollas, apio, tomates y arroz	Ensalada / Aguacate, mezcla de primavera, cebolla, pepino, apio, frijoles negros, brócoli	Envoltura / envoltura de pan o lechuga, mezcla de primavera, brócoli, pimientos, cebolla, huevo frito	Ensalada / Aguacate, mezcla de primavera, cebolla, pepino, apio, frijoles negros, brócoli	Sandwich / lechuga, pepinos, sobras de pollo, aderezo ranch	Ensalada / Aguacate, lechuga, cebolla, pepino, apio, frijoles negros, brócoli
<i>Bocadillo de la tarde</i>	Yogur griego de vainilla y moras con almendras	Manzanas y almendras	Yogur griego de vainilla, mantequilla de maní y plátano	Huevo cocido, apio	Yogur griego de vainilla y plátanos con almendras	Huevo cocido, apio	Tostadas de aguacate y moras
<i>Cena</i>	Pollo salteado en aceite de oliva con brócoli, pimientos y cebolla, quinua	Bacalao con espagueti integral, pimientos, cebollas fritas con limones en aceite de oliva	Pollo Ranch-Cholula a la parrilla / asado con brócoli, cebolla, quinua orgánica	Huevos Omelette, Spring Mix y ensalada de pepino con aguacate y pan integral	Bacalao a la plancha con aderezo Ranch, pimientos verdes, cebolla a la plancha y quinua	Pollo y pimientos, con frijoles negros con cebolla, apio y arroz integral.	Lentejas con salsa picante de Cholula / pasta de tomate, limones, brócoli al vapor y arroz integral