

PLAN DE ALIMENTACIÓN SEMANAL

NOMBRE:

FECHA:

DÍA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA PRINCIPAL							
CENA							

EJEMPLOS DE ALIMENTOS

 Cereales y Tubérculos	 Leguminosas	 Carnes	 Nueces y Semillas	 Hojas	 Verduras	 Bebidas	 Extras para sazonar
Arroz integral, avena, quinoa, papa, camote, yuca, tortilla de maíz.	Frijoles, lentejas, garbanzos, habas.	Pollo, pescado, carne magra, huevo.	Cacahuete, almendras, nueces, pistaches, linaza, semillas de girasol.	Lechuga, espinaca, berro, acelga, col, repollo.	Brócoli, calabacín, zanahoria, ejote, remolacha, pimiento, chayote.	Agua (natural, con gas, saborizada), té, agua de coco, jugo natural.	Albahaca, cilantro, tomillo, perejil, menta. Uso moderado: aceite de oliva, vinagretas.