MENÚ SEMANAL

PLANIFICADOR 1: Ver entrada aquí

LUNES	D	Ayuno intermitente con Café / Infusiones: Cómo hago ayuno intermitente
	C	Carne picada con aceitunas y tomate triturado (en la sartén) con orégano, y pasta de lentejas
	C	Crema de calabaza (comprada) + Melón con jamón
	E	Fitball
MARTES	D	Ayuno intermitente con Café / Infusiones
	C	Pollo entero al limón en el horno / Con patatas con pimentón
	C	Huevos a la plancha en la sartén con arroz en blanco
	E	13-Minute Full Body Workout Using Core Sliders (Sliding Disks)
MIÉRCOLES	D	Ayuno intermitente con Café / Infusiones
	C	Gallos en la freidora sin aceite / Con patatas con pimentón
	C	Repollo con gambas
	E	ABS WORKOUT	30 minutos intensos con Elena Guerrero
JUEVES	D	Ayuno intermitente con Café / Infusiones
	C	Filetes a la napolitana / Patatas en láminas redondas en freidora Cosori
	C	Champiñones en la sartén / Revuelto de tacos de jamón
	E	TOTAL BODY WORKOUT	ÚLTIMO ENTRENAMIENTO EN DIRECTO DEL AÑO
VIERNES	D	Ayuno intermitente con Café / Infusiones
	C	Zancarrón en la olla apresión / Arroz en blanco
	C	Garbanzos con jamón y carne
	E	ZUMBA® EXPRESS	30 MINUTOS	SWEET FIT
SÁBADO	D	Café, fruta y queso. 3 desayunos saludables para toda la familia y cargados de energía
	C	Pescado al horno / Patatas al horno con papel de hornear
	C	Tortilla de calabacín con ensalada
	E	Paseo 2 horas - 16,000 pasos
DOMINGO	D	Café / Infusiones con fruta y queso sin sal
	C	Guiso de choupa (sepia, calamar) con patatas
	C	Huevos a la plancha en la sartén con arroz en blanco
	E	Paseo en bicicleta 1 hora (esta bici es la que yo tengo)

mimododevida.com

LISTA DE LA COMPRA

SEMANAL

PRODUCTOS FRESCOS

- [ ] Carne picada de carnicería
- [ ] Pollo entero
- [ ] Jamón serrano en lonchas y en tacos
- [ ] Zancarrón (carne de ternera para asar)
- [ ] Filetes de cerdo, filetes de pavo
- [ ] Huevos
- [ ] Grema de calabaza Galifresh
- [ ] Calabacín, Repollo, Patatas, Champiñones (al natural)
- [ ] Canónigos, rúcula, apio, tomate, pepino
- [ ] Fruta al gusto y Melón, 1 limón
- [ ] Aguacate, ajos, cebollas, pimientos grandes
- [ ] Nueces con cáscara
- [ ] Kéfir (mirar opción de fabricación casera)
- [ ] Yogures al natural
- [ ] Quesitos sin sal
- [ ]
- [ ] Doradas
- [ ] Gallos (o meigas)
- [ ] Choupa (sepia o calamar)
- [ ]

DESPENSA

- [ ] Especias (orégano, pimienta negra, pimentón)
- [ ] Especias: Curri, jenjibre, tomillo, albahaca
- [ ] Aceiunas rellenas
- [ ] Aceite de coco
- [ ] Aceite de oliva, vinagre de manzana
- [ ] Arroz
- [ ] Pasta de lentejas (Mercadona)
- [ ] Semillas de sésamo y semillas de lino
- [ ] Phisyllium (Amazon)
- [ ] Garbanzos en tarro de cristal
- [ ] Tomate natural triturado
- [ ] Café e infusiones
- [ ] Cerveza sin alcohol, agua con gas
- [ ] Laurel
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

CONGELADOR

- [ ] Gambas
- [ ]
- [ ]

OTROS

- [ ] Papel de horno
- [ ]
- [ ]