



Lluvia de platillos



DESAYUNOS



COMIDAS



COLACIONES



CENAS

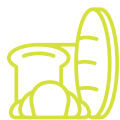




Desglosa tus platillos



PLATILLO



CARBOS



FRUTA/ VERDURA



PROTEÍNA



LÍPIDOS

Ejemplo

Sandwich

pan integral

lechuga, jitomate,
col agria, pepino

humus ó tofu ó pavo

aguacate

1

2

3

4



conectacontualimento@gmail.com



55 5432 9909



conectacontualimento.mx



conectacontualimento





Desglosa tus comidas



MENU



CARBOS



FRUTA/ VERDURA



PROTEÍNA



LÍPIDOS

EJEMPLO DESAYUNO

jugo verde,
omelet de espinaca y pan

pan integral

apio, manzana, jengibre,
perejil, espinaca

huevos / claras

aguacate

DESAYUNO



COLACIONES



COMIDA



CENA



conectacontualimento@gmail.com



55 5432 9909

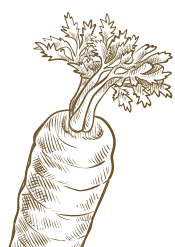


conectacontualimento.mx



conectacontualimento

Lista de compras



VERDURAS

- ☐ Acelgas
- ☐ Aguacate
- ☐ Alcachofas
- ☐ Apio
- ☐ Berros
- ☐ Brocoli
- ☐ Calabazas
- ☐ Cebolla
- ☐ Cebolla morada
- ☐ Cebollín
- ☐ Champiñones
- ☐ Chayote
- ☐ Col blanca
- ☐ Col morada
- ☐ Coliflor
- ☐ Edamames
- ☐ Ejotes
- ☐ Elotes
- ☐ Espárragos
- ☐ Espinaca
- ☐ Flor de calabaza
- ☐ Germinados
- ☐ Jengibre
- ☐ Jícamas
- ☐ Jitomate
- ☐ Jitomate Cherry
- ☐ Kale
- ☐ Lechugas
- ☐ Limón amarilla
- ☐ Limón verde
- ☐ Nopales
- ☐ Papas
- ☐ Papa cambray
- ☐ Pepinos
- ☐ Pimiento
- ☐ Portobellos
- ☐ Setas
- ☐ Tomate Verde
- ☐ Verdolagas
- ☐ Zanahoria



PASTAS INTEGRALES O DE ARROZ O DE QUINOA

- ☐ Codo integral
- ☐ Corta integral
- ☐ Fussilli integral
- ☐ Gnocchis
- ☐ Lasagna
- ☐ Noodles japoneses
- ☐ Raviolis
- ☐ Spaguetti integral



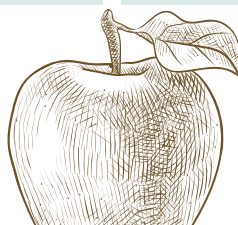
GRANOS Y SEMILLAS

- ☐ Ajonjolí
- ☐ Almendras
- ☐ Alubias
- ☐ Amaranto
- ☐ Arroz basmati
- ☐ Arroz integral
- ☐ Arroz jazmin
- ☐ Arroz para sushi
- ☐ Avena
- ☐ Cacahuates
- ☐ Cebada
- ☐ Chia
- ☐ Frijol mungo
- ☐ Frijoles
- ☐ Garbanzo
- ☐ Girasol
- ☐ Habas
- ☐ Hemp
- ☐ Inulina
- ☐ Lentejas
- ☐ Linaza
- ☐ Mezcla de nueces sin sal
- ☐ Nueces de la india
- ☐ Pepita calabaza
- ☐ Quinoa



FRUTA

- ☐ Berries
- ☐ Ciruelas
- ☐ Duraznos
- ☐ Fresas
- ☐ Guayabas
- ☐ Kiwis
- ☐ Mandarina
- ☐ Mango
- ☐ Manzanas
- ☐ Melón
- ☐ Naranjas
- ☐ Nectarinas
- ☐ Papaya
- ☐ Peras
- ☐ Piña
- ☐ Plátanos
- ☐ Sandía
- ☐ Toronjas
- ☐ Uvas



ABARROTES

- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceite de aguacate
- ☐ Aceite de ajonjolí
- ☐ Aceite de coco
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Aceitunas
- ☐ Agua
- ☐ Alga combo o nori
- ☐ Atún
- ☐ Cereal sin azúcar
- ☐ añadido
- ☐ Chiles
- ☐ Elotito cambray
- ☐ Granos de elote
- ☐ Harina integral
- ☐ Hojas de arroz
- ☐ Huevos
- ☐ Miel de agave
- ☐ Miel de abeja
- ☐ Miel de maple
- ☐ Palmitos
- ☐ Rice cakes
- ☐ Tofu
- ☐ Tortillas
- ☐ Tostadas
- ☐ Totopos
- ☐ Vinagre



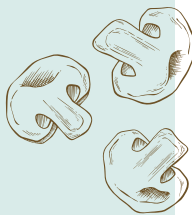
HIERBAS Y CONDIMENTOS

- ☐ Albahaca
- ☐ Cilantro
- ☐ Comino
- ☐ Cúrcuma
- ☐ Mezcla de hierbas finas
- ☐ Orégano
- ☐ Paprika
- ☐ Perejil
- ☐ Pimienta
- ☐ Sábila
- ☐ Sal
- ☐ Tomillo
- ☐ Yerbabuena



ALIMENTOS ORGANICOS

- ☐ Acelgas
- ☐ Apio
- ☐ Arúgula
- ☐ Berros
- ☐ Brocoli
- ☐ Calabazas
- ☐ Champiñones
- ☐ Col
- ☐ Coliflor
- ☐ Crema
- ☐ Espinaca
- ☐ Huesos para caldo
- ☐ Huevos
- ☐ Jengibre
- ☐ Jitomate
- ☐ Kale
- ☐ Leche de arroz
- ☐ Mantequilla / Ghee
- ☐ Manzanas
- ☐ Nopales
- ☐ Papas
- ☐ Pepinos
- ☐ Pimiento
- ☐ Pollo
- ☐ Queso manchego
- ☐ Res
- ☐ Zanahorias



PROTEINA ANIMAL

- ☐ Camarones
- ☐ Fajitas de pollo
- ☐ Falda de res
- ☐ Filete
- ☐ Huesos para caldo
- ☐ Mejillones
- ☐ Milanesas de pollo
- ☐ Molida de res
- ☐ Pavo (no embutido)
- ☐ Pescado
- ☐ Salmón





Menú semanal



DESAYUNO



COLACIÓN



COMIDA



COLACIÓN



CENA

1

2

3

4

5



conectacontualimento@gmail.com



55 5432 9909



conectacontualimento.mx



conectacontualimento





Menü semanal



1

2

3

4

5

6

7



SMOOTHIE



DESAYUNO



COLACIONES



COMIDA



COLACIONES



CENA



conectacontualimento@gmail.com



55 5432 9909



conectacontualimento.mx



conectacontualimento





Menú semanal



DESAYUNO



COLACIÓN



COMIDA



COLACIÓN



CENA



conectacontualimento@gmail.com



55 5432 9909



conectacontualimento.mx



conectacontualimento



quiero probar





no me funciona

