

PLAN DE COMIDAS SEMANAL

Tu Guía de Meal Prep Semana a Semana



Ahorra Tiempo · Come Sano · Sin Esfuerzo

Aviso importante

Este libro tiene fines informativos y de organización. No sustituye la consulta con un médico, nutricionista o dietista, especialmente si tienes una condición de salud, estás embarazada, en periodo de lactancia, o buscas objetivos de peso o rendimiento específicos.

El plan es un **ejemplo** pensado para una persona adulta sana. Los valores nutricionales y las cantidades de compra son estimaciones calculadas a partir de las recetas de los Volúmenes 1 y 2 y deben ajustarse a tus necesidades.

Revisa los ingredientes si tienes alergias o intolerancias (página 32).

© 2026. Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra sin autorización previa.

Bienvenido a tu semana organizada

Tienes las recetas. Aquí está el plan.

Los Volúmenes 1 y 2 de **120 Recetas Sin Hambre** te dan comidas ricas y altas en proteína. Este plan responde a la pregunta que viene después: **¿qué cocino cada día y cómo lo preparo sin pasarme la semana en la cocina?**

Son cuatro semanas completas de desayuno, almuerzo, merienda, cena y un extra opcional, con lista de compras, guía de preparación del domingo y resumen nutricional. Cada comida es una receta de los dos volúmenes, así que no necesitas aprender nada nuevo: solo seguir el calendario.

Libro	Qué te da	Cómo se usa con el plan
Volumen 1	Desayunos, almuerzos, cenas, snacks y postres.	Aparece como V1·número .
Volumen 2	Batidos, ensaladas, sopas, cocina internacional y guías de meal prep.	Aparece como V2·número . Sus guías 96 a 113 son las bases del domingo.
Este plan	El calendario de 4 semanas, las listas de compras y la organización.	Te dice qué cocinar, cuándo y cuánto comprar.

Las cuatro semanas

- **Semana 1 • Arranque:** recetas sencillas y primeras bases del domingo.
- **Semana 2 • Ritmo:** entran los batidos, ensaladas y sopas del Volumen 2.
- **Semana 3 • Variedad:** la vuelta al mundo en cocina internacional.
- **Semana 4 • Hábito:** tus favoritas, flexibilidad y plan propio.

Cómo usar el plan

Cada semana ocupa cuatro páginas y sigue siempre el mismo orden:

- **Plan de la semana:** siete días con desayuno, almuerzo, merienda, cena y extra, más el total diario.
- **Lista de compras:** proteínas con cantidades estimadas y el resto agrupado por sección del supermercado.
- **Prep dominical:** qué cocinar en lote, qué dejar para el miércoles y qué cocinar el mismo día.
- **Resumen nutricional:** calorías y macros de cada día, con un gráfico de proteína.

Cómo ajustar el plan

- **Si tienes más hambre:** repite una porción de la proteína o suma una merienda de las recetas 81 a 100 del Volumen 1.
- **Si necesitas menos energía:** omite el extra o reduce el acompañamiento de carbohidrato.
- **Si no comes algún alimento:** usa la tabla de sustituciones de la página 32.
- **Si un día se complica:** usa las comidas de emergencia de la página 34 y retoma al día siguiente.
- **Si cocinas para dos o más:** multiplica las cantidades de la lista de compras.

Un día a la vez

El plan funciona mejor cuando se adapta a tu vida. Cambia el orden de los días, repite lo que más te guste y deja espacio para la comida espontánea.

Tu despensero base

Treinta ingredientes que conviene tener siempre. Con ellos resuelves la mayoría de las comidas del plan.

Proteínas

- | | |
|---|--|
| ☐ Huevos | ☐ Atún en lata |
| ☐ Claras líquidas | ☐ Yogur griego 0% |
| ☐ Pechuga de pollo | ☐ Queso cottage |
| ☐ Pavo molido | ☐ Proteína en polvo |

Cereales y legumbres

- | | |
|--|--|
| ☐ Avena en hojuelas | ☐ Lentejas |
| ☐ Arroz integral | ☐ Garbanzos en lata |
| ☐ Quinoa | ☐ Frijoles negros en lata |

Grasas y semillas

- | | |
|--|--|
| ☐ Aceite de oliva | ☐ Mantequilla de maní o almendras |
| ☐ Aguacate | ☐ Semillas de chía |

Frescos y congelados

- | | |
|--|--|
| ☐ Espinaca baby | ☐ Ajo |
| ☐ Tomates | ☐ Limones |
| ☐ Cebolla | ☐ Frutos rojos congelados |

Sabor

- | | |
|---|--|
| ☐ Comino | ☐ Canela |
| ☐ Pimentón ahumado | ☐ Mostaza Dijon |
| ☐ Cúrcuma | ☐ Salsa de soya baja en sodio |

Sal y pimienta se asumen en toda cocina. Para las recetas internacionales del Volumen 2 conviene sumar tahini, miso, curry, harissa y ají amarillo en pasta.

Equipo y reglas de oro

Con recipientes adecuados y unas reglas simples, el meal prep es seguro y práctico.

Recipientes recomendados

Recipientes de vidrio de 800 ml	5 a 10	Comidas principales, una por día
Recipientes grandes de 1,5 L	2	Granos y vegetales asados
Frascos de 500 ml	4 a 6	Overnight oats, sopas, ensaladas en frasco
Recipientes o frascos de 300 ml	10	Aderezos, snacks y fruta cortada
Bolsas zip	las que necesites	Congelar en porciones planas

Cuánto dura cada cosa

Alimento	Refrigerador	Congelador
Pollo, pavo o carne cocidos	3 a 4 días	3 meses
Arroz y quinoa cocidos	4 días	3 meses
Sopas, cremas y guisos	4 días	3 meses
Pescado cocido	3 días	2 meses
Legumbres cocidas	4 días	3 meses
Vegetales asados	4 días	2 meses
Overnight oats y yogures	4 días	No se recomienda
Muffins, barras y galletas	4 días	3 meses
Huevos duros (con cáscara)	7 días	No se recomienda
Salsas con yogur	4 días	No se recomienda

Reglas de oro

- **Enfría rápido:** refrigera lo cocinado en menos de 2 horas.
- **Etiqueta siempre:** nombre de la comida y fecha de preparación.
- **Descongela con cuidado:** en el refrigerador la noche anterior, nunca a temperatura ambiente.
- **Recalienta bien:** hasta que hierva o alcance 75 °C.
- **Separa los componentes húmedos:** aderezos, aguacate y tomate se añaden al servir.
- **Porciona al guardar:** una comida por recipiente evita desperdicio.
- **Pescado crudo o semicrudo:** no se recomienda en embarazo ni para niños pequeños.

Mejores prácticas de porciones

Como referencia visual: la palma de tu mano para la proteína, un puño para los carbohidratos cocidos, dos puños de verduras y el pulgar para las grasas. Es una guía aproximada, no una regla exacta.

Índice

Bienvenida	3
Cómo usar el plan	4
Dispensero base	5
Equipo, contenedores y reglas de oro	6
Semana 1 — Arranque	10
Semana 1: plan de la semana	11
Semana 1: lista de compras	12
Semana 1: prep dominical	13
Semana 1: resumen nutricional	14
Semana 2 — Ritmo	15
Semana 2: plan de la semana	16
Semana 2: lista de compras	17
Semana 2: prep dominical	18
Semana 2: resumen nutricional	19
Semana 3 — Variedad	20
Semana 3: plan de la semana	21
Semana 3: lista de compras	22
Semana 3: prep dominical	23
Semana 3: resumen nutricional	24
Semana 4 — Hábito	25
Semana 4: plan de la semana	26

Semana 4: lista de compras	27
Semana 4: prep dominical	28
Semana 4: resumen nutricional	29
Plantilla semanal en blanco	30
Lista de compras en blanco	31
Sustituciones por alergia o intolerancia	32
10 salsas y aderezos para rotar	33
Cuando el plan se rompe	34
Registro de progreso	35
Despedida	36

SEMANA 1

Arranque

Aprende el sistema

Recetas sencillas, casi todas del Volumen 1. El objetivo es aprender a preparar las bases del domingo y llenar tu refrigerador de comidas listas.

Metas de la semana

- Preparar las bases del domingo por primera vez.
- Etiquetar y guardar cada recipiente con fecha.
- Probar al menos 3 recetas nuevas.

1

Semana 1: Arranque

Tu semana de un vistazo

Día	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena	Extra	Total
Lun	Overnight Oats con Chía y Durazno V1-6	Pechuga de Pollo a la Plancha con Arroz Integral y... V1-26	Manzana en Rodajas con Mantequilla de Almendras V1-98	Tilapia al Vapor con Limón, Ajo y Hierbas Frescas V1-60	Mini Muffins de Proteína y Zanahoria Rallada V1-87	1.500 kcal 138 g proteína
Mar	Bowl de Yogur Griego con Fresas y Granola Proteica V1-2	Bowl de Atún con Quinoa, Pepino y Tomate Cherry V1-27	Bolas Energéticas de Avena y Mantequilla de Maní V1-81	Crema de Brócoli con Queso Cottage V1-59	Shake de Vainilla, Almendra y Miel V2-12	1.490 kcal 130 g proteína
Mié	Revuelto de Claras con Espinaca y Queso Fresco V1-4	Wrap de Pavo con Aguacate, Lechuga y Mostaza V1-28	Bowl de Queso Cottage con Piña y Menta V1-89	Sopa Ligera de Pollo y Vegetales V1-56	Batido de Cacao, Aguacate y Dátiles V2-11	1.405 kcal 136 g proteína
Jue	Avena Proteica con Mantequilla de Maní y Banana V1-10	Cazuela de Pollo con Garbanzos y Tomate V1-35	Rollitos de Pavo, Queso Fresco y Aguacate V1-85	Revuelto de Camarones, Espinaca y Tomate Cherry V1-62	Gelatina Proteica de Frutos del Bosque V1-92	1.520 kcal 144 g proteína
Vie	Panqueques de Avena y Claras de Huevo V1-1	Salmón al Horno con Brócoli al Vapor y Limón V1-30	Chips de Garbanzo Crujientes al Horno V1-82	Ensalada de Pepino, Atún y Cebolla Morada V1-73	Shake Post-entreno Completo V2-15	1.505 kcal 143 g proteína
Sáb	Tostadas de Aguacate con Huevo Pochado V1-3	Tacos Fit de Camarón con Repollo Morado y Limón V1-32	Paletas de Yogur Griego y Fresa V1-100	Crema de Espinaca con Huevo Pochado V1-79	Pudín de Proteína de Chocolate y Aguacate V1-83	1.390 kcal 104 g proteína
Dom	Crepes Proteicos con Ricotta y Frutos del Bosque V1-16	Pabellón Criollo Fit V1-37	Barras Proteicas de Avena, Miel y Chía V1-90	Sopa de Tomate Rostizado con Albahaca V1-71	Pastel de Zanahoria Fit con Cobertura de Queso Fresco V1-106	1.490 kcal 116 g proteína

Cada comida corresponde a una **porción** de la receta. V1-26 significa Volumen 1, receta 26. El **Extra** es una merienda o postre opcional: si necesitas menos energía, puedes omitirlo. Los totales son estimaciones.

Lista de compras · Semana 1

Cantidades estimadas para 1 persona, con las porciones de cada receta y redondeadas.
Ajústalas a tu apetito y a los tamaños de empaque.

Proteínas

- | | |
|---|---|
| ☐ Pollo (pechuga o muslo): ≈ 650 g | ☐ Pavo (molido, pechuga o lonchas): ≈ 200 g |
| ☐ Atún (lata o fresco): ≈ 350 g | ☐ Res magra: ≈ 200 g |
| ☐ Camarones: ≈ 300 g | ☐ Salmón (fresco o ahumado): ≈ 150 g |
| ☐ Pescado blanco (tilapia, bacalao, merluza): ≈ 200 g | |

Lácteos, huevos y suplementos

- | | |
|---|--|
| ☐ Leche de almendras sin azúcar | ☐ Ricotta o queso crema light |
| ☐ Quesos (feta, mozzarella, parmesano, fresco) | ☐ Huevos y claras: ≈ 18 unidades |
| ☐ Yogur griego 0% | ☐ Proteína en polvo: ≈ 9 medidas de 30 g |
| ☐ Queso cottage (requesón) | |

Cereales, legumbres y panes

- | | |
|--|--|
| ☐ Avena en hojuelas | ☐ Garbanzos |
| ☐ Tortillas integrales / pan integral / pitas | ☐ Quinoa |
| ☐ Arroz integral | ☐ Frijoles negros |

Verduras y hierbas

- | | |
|--|---|
| ☐ Ajo | ☐ Jengibre |
| ☐ Cilantro, perejil, menta o albahaca | ☐ Rúcula, lechuga o kale |
| ☐ Cebolla (blanca, morada, cebollino) | ☐ Brócoli |
| ☐ Tomate / tomate cherry | ☐ Pimiento |
| ☐ Limón o lima | ☐ Calabacín |
| ☐ Aguacate | ☐ Apio o puerro |
| ☐ Espinaca | ☐ Maíz |
| ☐ Pepino | ☐ Repollo |
| ☐ Zanahoria | ☐ Calabaza |

Frutas

- | | |
|---|---|
| ☐ Fresas y frutos del bosque | ☐ Durazno |
| ☐ Banana | ☐ Manzana o pera |
| ☐ Frutas congeladas (para smoothies) | ☐ Piña |

Frutos secos, semillas y dulces

- | | |
|---|---|
| ☐ Miel o agave | ☐ Semillas (chía, girasol, calabaza, sésamo) |
| ☐ Frutos secos (nueces, almendras) | ☐ Mantequilla de maní o almendras |

Las especias, aceites y salsas básicas no se listan: revisa tu despensero (página 5). Cada receta indica las cantidades exactas.

Prep dominical · Semana 1

Una sola sesión organizada convierte la semana en comidas ya resueltas.

Bases del Volumen 2

- **V2-96** — Guía Maestra del Meal Prep Dominical: la guía para organizar todo el domingo.
- **V2-99** — Arroz Fit en 4 Versiones: arroz en 4 versiones para varias comidas.
- **V2-100** — Quinoa Base Lista para Toda la Semana: quinoa base lista para la semana.
- **V2-113** — Prep de Frutas para la Semana: frutas cortadas y congeladas para batidos.

Cocina el domingo (para lunes a jueves)

- **Overnight Oats con Chía y Durazno (V1-6)** — Lun, desayuno
- **Pechuga de Pollo a la Plancha con Arroz...** (V1-26) — Lun, almuerzo
- **Mini Muffins de Proteína y Zanahoria Rallada (V1-87)** — Lun, extra
- **Bolas Energéticas de Avena y Mantequilla de...** (V1-81) — Mar, merienda
- **Crema de Brócoli con Queso Cottage (V1-59)** — Mar, cena
- **Sopa Ligera de Pollo y Vegetales (V1-56)** — Mié, cena
- **Cazuela de Pollo con Garbanzos y Tomate (V1-35)** — Jue, almuerzo
- **Gelatina Proteica de Frutos del Bosque (V1-92)** — Jue, extra

Mini-prep del miércoles (para viernes a domingo)

- **Chips de Garbanzo Crujientes al Horno (V1-82)** — Vie, merienda
- **Paletas de Yogur Griego y Fresa (V1-100)** — Sáb, merienda
- **Pudín de Proteína de Chocolate y Aguacate (V1-83)** — Sáb, extra
- **Pabellón Criollo Fit (V1-37)** — Dom, almuerzo
- **Barras Proteicas de Avena, Miel y Chía (V1-90)** — Dom, merienda
- **Sopa de Tomate Rostizado con Albahaca (V1-71)** — Dom, cena
- **Pastel de Zanahoria Fit con Cobertura de...** (V1-106) — Dom, extra

Orden recomendado

- Enciende el horno primero y deja lo que tarda más para empezar.
- Mientras el horno trabaja, cocina en la estufa los granos y las sopas.
- Deja para el final los aderezos y los snacks.
- Enfía todo antes de cerrar los recipientes y refrigera en menos de 2 horas.

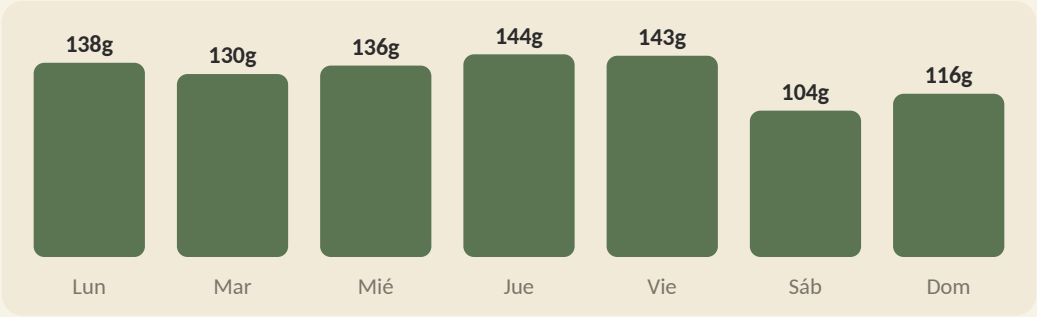
El resto de comidas se prepara el mismo día en 5 a 25 minutos, con los componentes ya listos. Los pescados frescos se cocinan en 1 o 2 días; si los compras antes, congélalos y descongela en el refrigerador la noche anterior.

Resumen nutricional · Semana 1

Totales diarios sumando las cinco comidas del plan.

Día	Calorías	Proteína	Carbohidratos	Grasa
Lun	1.500 kcal	138 g	146 g	36 g
Mar	1.490 kcal	130 g	149 g	42 g
Mié	1.405 kcal	136 g	111 g	46 g
Jue	1.520 kcal	144 g	118 g	41 g
Vie	1.505 kcal	143 g	132 g	40 g
Sáb	1.390 kcal	104 g	116 g	56 g
Dom	1.490 kcal	116 g	160 g	39 g
Promedio	1.471 kcal	130 g	133 g	43 g

Proteína por día (g)



Estos valores son estimaciones obtenidas de las recetas y no constituyen una recomendación personalizada. Tus necesidades dependen de tu edad, estatura, actividad y salud. Si buscas un objetivo específico de peso o rendimiento, consulta a un profesional.

1

SEMANA 2

Ritmo

Más variedad, mismo sistema

Entran los batidos, ensaladas y sopas del Volumen 2. Cambias sabores con salsas y vegetales asados, sin cocinar más tiempo.

Metas de la semana

- Rotar proteínas: pollo, pescado y legumbres.
- Cocinar una salsa nueva y usarla en tres comidas.
- Hacer el mini-prep del miércoles.

Semana 2: Ritmo

Tu semana de un vistazo

Día	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena	Extra	Total
Lun	Smoothie de Fresa, Banana y Proteína de Vainilla V2-1	Bowl Griego Completo con Pollo y Tzatziki V2-39	Dip de Yogur Griego con Hierbas y Crudités V1-84	Sopa de Tomate con Queso Cottage V2-54	Shake de Vainilla, Almendra y Miel V2-12	1.480 kcal 130 g proteína
Mar	Frittata de Vegetales Mixtos V1-8	Ensalada de Quinoa Negra con Granada y Feta V2-21	Palitos de Queso Envueltos en Jamón de Pavo V1-88	Crema de Zanahoria con Jengibre y Leche de Coco V2-47	Batido de Cacao, Aguacate y Dátiles V2-11	1.480 kcal 110 g proteína
Mié	Batido Verde de Espinaca, Manzana y Proteína V2-2	Ensalada de Salmón, Soya y Aguacate Estilo Asiático V2-38	Edamame al Vapor con Flor de Sal y Limón V1-86	Sopa de Miso con Tofu y Alga Wakame V2-46	Shake Post-entreno Completo V2-15	1.510 kcal 132 g proteína
Jue	Muffins de Proteína y Arándanos al Horno V1-7	Cous Cous con Vegetales Asados y Pollo V2-32	Gelatina Proteica de Frutos del Bosque V1-92	Sopa de Espinaca y Lentejas Rojas V2-59	Pudín de Proteína de Chocolate y Aguacate V1-83	1.420 kcal 116 g proteína
Vie	Shake de Mantequilla de Maní y Cacao Amargo V2-3	Tikka Masala de Pollo Fit V2-66	Mix Especiado de Almendras y Nueces V1-97	Atún con Costra de Sésamo y Ensalada de Rúcula V1-66	Mini Muffins de Proteína y Zanahoria Rallada V1-87	1.520 kcal 136 g proteína
Sáb	Shakshuka Fit V1-13	Gyros Griegos con Pollo y Tzatziki V2-69	Helado de Banana, Fresa y Proteína V1-102	Crema de Aguacate Fría con Limón y Cilantro V2-62	Cheesecake de Yogur Griego y Limón V1-104	1.505 kcal 114 g proteína
Dom	Waffles de Avena y Banana con Arándanos V1-22	Paella Fit de Mariscos y Pollo V2-75	Galletas de Avena y Claras con Canela V1-94	Crema de Calabaza Butternut con Curry y Coco V2-53	Pastel de Zanahoria Fit con Cobertura de Queso Fresco V1-106	1.500 kcal 108 g proteína

Cada comida corresponde a una **porción** de la receta. V1-26 significa Volumen 1, receta 26. El **Extra** es una merienda o postre opcional: si necesitas menos energía, puedes omitirlo. Los totales son estimaciones.

Lista de compras · Semana 2

Cantidades estimadas para 1 persona, con las porciones de cada receta y redondeadas. Ajústalas a tu apetito y a los tamaños de empaque.

Proteínas

- | | |
|--|---|
| ☐ Pollo (pechuga o muslo): ≈ 350 g | ☐ Pavo (molido, pechuga o lonchas): ≈ 100 g |
| ☐ Atún (lata o fresco): ≈ 200 g | ☐ Tofu: ≈ 100 g |
| ☐ Salmón (fresco o ahumado): ≈ 150 g | ☐ Camarones: ≈ 100 g |

Lácteos, huevos y suplementos

- | | |
|---|---|
| ☐ Leche de almendras sin azúcar | ☐ Queso cottage (requesón) |
| ☐ Yogur griego 0% | ☐ Huevos y claras: ≈ 8 unidades |
| ☐ Quesos (feta, mozzarella, parmesano, fresco) | ☐ Proteína en polvo: ≈ 11 medidas de 30 g |
| ☐ Ricotta o queso crema light | |

Cereales, legumbres y panes

- | | |
|--|---|
| ☐ Avena en hojuelas | ☐ Quinoa |
| ☐ Arroz integral | ☐ Pasta, fideos o cuscús |
| ☐ Tortillas integrales / pan integral / pitas | ☐ Lentejas |

Verduras y hierbas

- | | |
|--|---|
| ☐ Ajo | ☐ Aguacate |
| ☐ Cebolla (blanca, morada, cebollino) | ☐ Zanahoria |
| ☐ Cilantro, perejil, menta o albahaca | ☐ Espinaca |
| ☐ Limón o lima | ☐ Calabaza |
| ☐ Tomate / tomate cherry | ☐ Calabacín |
| ☐ Jengibre | ☐ Rúcula, lechuga o kale |
| ☐ Pimiento | ☐ Brócoli |
| ☐ Pepino | ☐ Apio o puerro |

Frutas

- | | |
|---|---|
| ☐ Fresas y frutos del bosque | ☐ Banana |
| ☐ Frutas congeladas (para smoothies) | ☐ Manzana o pera |

Frutos secos, semillas y dulces

- | | |
|---|---|
| ☐ Frutos secos (nueces, almendras) | ☐ Semillas (chía, girasol, calabaza, sésamo) |
| ☐ Miel o agave | ☐ Mantequilla de maní o almendras |

Las especias, aceites y salsas básicas no se listan: revisa tu despensero (página 5). Cada receta indica las cantidades exactas.

Prep dominical · Semana 2

Una sola sesión organizada convierte la semana en comidas ya resueltas.

Bases del Volumen 2

- **V2-97** — Batch de Pollo en 4 Versiones: pollo en 4 versiones (plancha, desmenuzado, cubos y tiras).
- **V2-101** — Prep de Vegetales Asados: vegetales asados para bowls y ensaladas.
- **V2-102** — 3 Salsas Proteicas para 7 Días: 3 salsas para cambiar el sabor de la misma proteína.
- **V2-104** — Prep de Snacks Semanales: snacks listos para toda la semana.

Cocina el domingo (para lunes a jueves)

- **Sopa de Tomate con Queso Cottage (V2-54)** — Lun, cena
- **Ensalada de Quinoa Negra con Granada y Feta (V2-21)** — Mar, almuerzo
- **Crema de Zanahoria con Jengibre y Leche de...** (V2-47) — Mar, cena
- **Sopa de Miso con Tofu y Alga Wakame (V2-46)** — Mié, cena
- **Muffins de Proteína y Arándanos al Horno (V1-7)** — Jue, desayuno
- **Gelatina Proteica de Frutos del Bosque (V1-92)** — Jue, merienda
- **Sopa de Espinaca y Lentejas Rojas (V2-59)** — Jue, cena
- **Pudín de Proteína de Chocolate y Aguacate (V1-83)** — Jue, extra

Mini-prep del miércoles (para viernes a domingo)

- **Tikka Masala de Pollo Fit (V2-66)** — Vie, almuerzo
- **Mix Especiado de Almendras y Nueces (V1-97)** — Vie, merienda
- **Mini Muffins de Proteína y Zanahoria Rallada (V1-87)** — Vie, extra
- **Helado de Banana, Fresa y Proteína (V1-102)** — Sáb, merienda
- **Crema de Aguacate Fría con Limón y Cilantro (V2-62)** — Sáb, cena
- **Cheesecake de Yogur Griego y Limón (V1-104)** — Sáb, extra
- **Galletas de Avena y Claras con Canela (V1-94)** — Dom, merienda
- **Crema de Calabaza Butternut con Curry y Coco (V2-53)** — Dom, cena
- **Pastel de Zanahoria Fit con Cobertura de...** (V1-106) — Dom, extra

Orden recomendado

- Enciende el horno primero y deja lo que tarda más para empezar.
- Mientras el horno trabaja, cocina en la estufa los granos y las sopas.
- Deja para el final los aderezos y los snacks.
- Enfría todo antes de cerrar los recipientes y refrigera en menos de 2 horas.

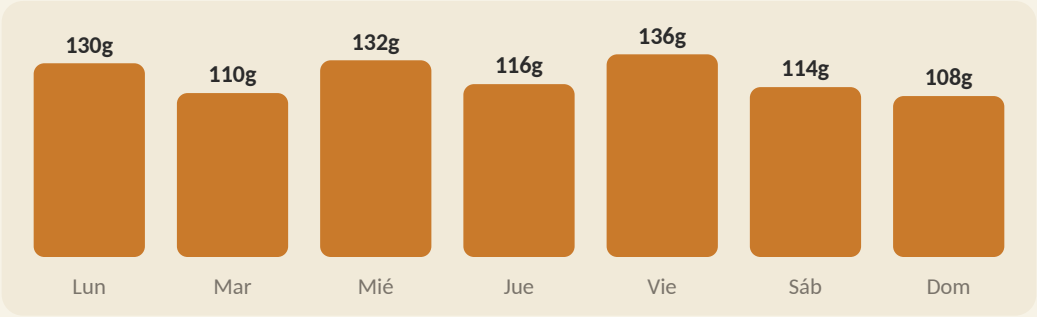
El resto de comidas se prepara el mismo día en 5 a 25 minutos, con los componentes ya listos. Los pescados frescos se cocinan en 1 o 2 días; si los compras antes, congélalos y descongela en el refrigerador la noche anterior.

Resumen nutricional · Semana 2

Totales diarios sumando las cinco comidas del plan.

Día	Calorías	Proteína	Carbohidratos	Grasa
Lun	1.480 kcal	130 g	136 g	50 g
Mar	1.480 kcal	110 g	116 g	70 g
Mié	1.510 kcal	132 g	130 g	53 g
Jue	1.420 kcal	116 g	148 g	42 g
Vie	1.520 kcal	136 g	92 g	68 g
Sáb	1.505 kcal	114 g	128 g	60 g
Dom	1.500 kcal	108 g	174 g	44 g
Promedio	1.488 kcal	121 g	132 g	55 g

Proteína por día (g)



Estos valores son estimaciones obtenidas de las recetas y no constituyen una recomendación personalizada. Tus necesidades dependen de tu edad, estatura, actividad y salud. Si buscas un objetivo específico de peso o rendimiento, consulta a un profesional.

SEMANA 3

Variedad

La vuelta al mundo

Una semana con recetas de la cocina internacional del Volumen 2: Asia, Medio Oriente, Caribe y Latinoamérica, apoyadas en marinadas y arroces base.

Metas de la semana

- Probar un sabor nuevo cada día.
- Tener 2 comidas congeladas de reserva.
- Combinar marinadas con proteínas distintas.

1

Semana 3: Variedad

Tu semana de un vistazo

Día	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena	Extra	Total
Lun	Smoothie Tropical de Mango, Coco y Proteína V2-4	Pad Thai Proteico con Camarones V2-67	Pepino Relleno de Ricotta con Salmón Ahumado V1-93	Ramen Fit con Pollo y Huevo Pochado V2-52	Dip de Yogur Griego con Hierbas y Crudités V1-84	1.500 kcal 130 g proteína
Mar	Wrap de Desayuno con Pavo y Huevo V1-9	Bibimbap Coreano con Carne Magra V2-70	Mini Muffins de Proteína y Zanahoria Rallada V1-87	Sopa Thai de Coco con Pollo V2-57	Galletas de Avena y Claras con Canela V1-94	1.500 kcal 129 g proteína
Mié	Tostada Francesa de Clara de Huevo y Canela V1-12	Shawarma de Pollo con Salsa de Yogur V2-80	Guacamole Fit con Tiras de Jicama V1-91	Sopa Andina de Quinoa, Papa y Huevo V2-64	Cheesecake de Yogur Griego y Limón V1-104	1.490 kcal 110 g proteína
Jue	Batido de Moras Azules y Avena V2-5	Jerk Jamaicano de Pollo al Horno V2-71	Nata Proteica de Vainilla y Arándanos V1-99	Ensalada Nicoise Fit V1-64	Manzana en Rodajas con Mantequilla de Almendras V1-98	1.500 kcal 136 g proteína
Vie	Batido Verde Proteico V1-5	Sushi Burrito de Salmón y Aguacate V2-74	Palomitas de Maíz con Levadura Nutricional V1-95	Shakshuka Verde con Huevos y Espinaca V2-68	Pastel de Zanahoria Fit con Cobertura de Queso Fresco V1-106	1.510 kcal 109 g proteína
Sáb	Bowl de Claras con Aguacate, Tomate Cherry y Cebollín V1-14	Mole Negro Fit con Pollo V2-79	Mousse de Chocolate Negro Fit V1-103	Bisque de Camarones con Leche de Coco V2-58	Pudín de Proteína de Chocolate y Aguacate V1-83	1.510 kcal 128 g proteína
Dom	Smoothie Bowl de Fresa y Coco V1-11	Ajiaco Bogotano con Pollo Fit V2-84	Trufas de Cacao y Dátiles con Almendra V1-108	Ensalada de Rúcula con Salmón Ahumado y Alcaparras V1-80	Crumble de Manzana y Avena Fit V1-111	1.490 kcal 111 g proteína

Cada comida corresponde a una **porción** de la receta. V1-26 significa Volumen 1, receta 26. El **Extra** es una merienda o postre opcional: si necesitas menos energía, puedes omitirlo. Los totales son estimaciones.

Lista de compras · Semana 3

*Cantidades estimadas para 1 persona, con las porciones de cada receta y redondeadas.
Ajústalas a tu apetito y a los tamaños de empaque.*

Proteínas

- | | |
|---|--|
| ☐ Pollo (pechuga o muslo): ≈ 800 g | ☐ Pavo (molido, pechuga o lonchas): ≈ 200 g |
| ☐ Camarones: ≈ 250 g | ☐ Atún (lata o fresco): ≈ 150 g |
| ☐ Salmón (fresco o ahumado): ≈ 250 g | ☐ Res magra: ≈ 100 g |

Lácteos, huevos y suplementos

- | | |
|---|---|
| ☐ Yogur griego 0% | ☐ Leche de almendras sin azúcar |
| ☐ Quesos (feta, mozzarella, parmesano, fresco) | ☐ Huevos y claras: ≈ 22 unidades |
| ☐ Ricotta o queso crema light | ☐ Proteína en polvo: ≈ 8 medidas de 30 g |

Cereales, legumbres y panes

- | | |
|--|---|
| ☐ Pasta, fideos o cuscús | ☐ Arroz integral |
| ☐ Avena en hojuelas | ☐ Quinoa |
| ☐ Tortillas integrales / pan integral / pitas | |

Verduras y hierbas

- | | |
|--|---|
| ☐ Limón o lima | ☐ Pimiento |
| ☐ Ajo | ☐ Rúcula, lechuga o kale |
| ☐ Cebolla (blanca, morada, cebollino) | ☐ Maíz |
| ☐ Cilantro, perejil, menta o albahaca | ☐ Batata o papa |
| ☐ Tomate / tomate cherry | ☐ Calabacín |
| ☐ Pepino | ☐ Coliflor |
| ☐ Espinaca | ☐ Champiñones |
| ☐ Jengibre | ☐ Ejotes o espárragos |
| ☐ Aguacate | ☐ Brócoli |
| ☐ Zanahoria | ☐ Apio o puerro |

Frutas

- | | |
|---|---|
| ☐ Fresas y frutos del bosque | ☐ Manzana o pera |
| ☐ Frutas congeladas (para smoothies) | ☐ Mango |
| ☐ Banana | |

Frutos secos, semillas y dulces

- | | |
|---|---|
| ☐ Miel o agave | ☐ Semillas (chía, girasol, calabaza, sésamo) |
| ☐ Frutos secos (nueces, almendras) | ☐ Mantequilla de maní o almendras |

Las especias, aceites y salsas básicas no se listan: revisa tu despensero (página 5). Cada receta indica las cantidades exactas.

Prep dominical · Semana 3

Una sola sesión organizada convierte la semana en comidas ya resueltas.

Bases del Volumen 2

- **V2-107** — Batch de 5 Marinadas para Proteínas Diferentes: 5 marinadas para variar las proteínas.
- **V2-99** — Arroz Fit en 4 Versiones: arroz en 4 versiones para los platos del mundo.
- **V2-109** — Prep de Aderezos y Vinagretas: 5 aderezos en 15 minutos.
- **V2-108** — Congelador Inteligente: comidas para tener en el congelador.

Cocina el domingo (para lunes a jueves)

- **Ramen Fit con Pollo y Huevo Pochado** (V2-52) — Lun, cena
- **Mini Muffins de Proteína y Zanahoria Rallada** (V1-87) — Mar, merienda
- **Sopa Thai de Coco con Pollo** (V2-57) — Mar, cena
- **Galletas de Avena y Claras con Canela** (V1-94) — Mar, extra
- **Sopa Andina de Quinoa, Papa y Huevo** (V2-64) — Mié, cena
- **Cheesecake de Yogur Griego y Limón** (V1-104) — Mié, extra

Mini-prep del miércoles (para viernes a domingo)

- **Pastel de Zanahoria Fit con Cobertura de...** (V1-106) — Vie, extra
- **Mole Negro Fit con Pollo** (V2-79) — Sáb, almuerzo
- **Mousse de Chocolate Negro Fit** (V1-103) — Sáb, merienda
- **Bisque de Camarones con Leche de Coco** (V2-58) — Sáb, cena
- **Pudín de Proteína de Chocolate y Aguacate** (V1-83) — Sáb, extra
- **Ajiaco Bogotano con Pollo Fit** (V2-84) — Dom, almuerzo
- **Trufas de Cacao y Dátiles con Almendra** (V1-108) — Dom, merienda
- **Crumble de Manzana y Avena Fit** (V1-111) — Dom, extra

Orden recomendado

- Enciende el horno primero y deja lo que tarda más para empezar.
- Mientras el horno trabaja, cocina en la estufa los granos y las sopas.
- Deja para el final los aderezos y los snacks.
- Enfría todo antes de cerrar los recipientes y refrigera en menos de 2 horas.

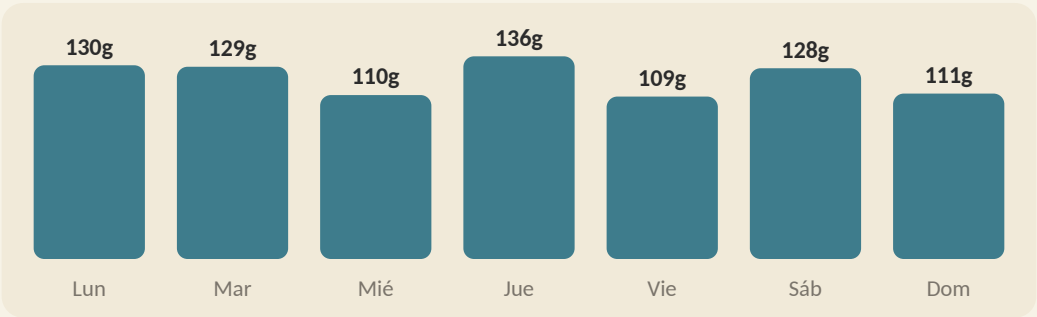
El resto de comidas se prepara el mismo día en 5 a 25 minutos, con los componentes ya listos. Los pescados frescos se cocinan en 1 o 2 días; si los compras antes, congélalos y descongela en el refrigerador la noche anterior.

Resumen nutricional · Semana 3

Totales diarios sumando las cinco comidas del plan.

Día	Calorías	Proteína	Carbohidratos	Grasa
Lun	1.500 kcal	130 g	144 g	46 g
Mar	1.500 kcal	129 g	127 g	52 g
Mié	1.490 kcal	110 g	140 g	56 g
Jue	1.500 kcal	136 g	132 g	49 g
Vie	1.510 kcal	109 g	152 g	54 g
Sáb	1.510 kcal	128 g	90 g	78 g
Dom	1.490 kcal	111 g	147 g	51 g
Promedio	1.500 kcal	122 g	133 g	55 g

Proteína por día (g)



Estos valores son estimaciones obtenidas de las recetas y no constituyen una recomendación personalizada. Tus necesidades dependen de tu edad, estatura, actividad y salud. Si buscas un objetivo específico de peso o rendimiento, consulta a un profesional.

SEMANA 4

Hábito

Hazlo tuyo

Mezcla de tus recetas favoritas con espacio para la flexibilidad. Es la semana para consolidar el hábito y decidir qué recetas se quedan en tu rotación.

Metas de la semana

- Elegir tus 10 recetas favoritas.
- Dejar un 20 % de comidas espontáneas sin culpa.
- Planear tu propio menú con la plantilla del final.

1

Semana 4: Hábito

Tu semana de un vistazo

Día	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena	Extra	Total
Lun	Avena Proteica con Mantequilla de Maní y Banana V1-10	Bowl Mediterráneo: Pollo, Pepino, Aceitunas y Feta Ligero V1-33	Pudín de Proteína de Chocolate y Aguacate V1-83	Tortilla Española Fit con Papa y Clara V1-58	Paletas de Yogur Griego y Fresa V1-100	1.530 kcal 122 g proteína
Mar	Smoothie de Durazno, Canela y Proteína V2-10	Ensalada Peruana de Quinoa con Aji Amarillo V2-45	Barras Proteicas de Avena, Miel y Chía V1-90	Sopa de Lentejas Rojas con Cúrcuma y Jengibre V1-63	Cheesecake de Yogur Griego y Limón V1-104	1.500 kcal 112 g proteína
Mié	Parfait de Yogur Griego con Mango y Granola V1-15	Pollo Teriyaki Fit con Brócoli y Sésamo V1-38	Manzana en Rodajas con Mantequilla de Almendras V1-98	Pollo con Salsa de Mostaza y Yogur Griego V1-61	Rollitos de Pavo, Queso Fresco y Aguacate V1-85	1.500 kcal 144 g proteína
Jue	Shake de Vainilla, Almendra y Miel V2-12	Ensalada de Mango, Camarón y Lima-chile V2-31	Huevos de Codorniz con Sal y Mostaza Dijon V1-96	Minestrone Proteico con Lentejas y Parmesano V2-49	Shake de Café y Proteína Estilo Caramel Macchiato V2-6	1.460 kcal 128 g proteína
Vie	Mini Omelets de Atún con Cebolla y Pimiento V1-18	Fattoush Libanés con Pollo y Pan Pita Crujiente V2-37	Brownie Proteico de Frijol Negro y Cacao V1-101	Crema de Calabaza con Semillas de Girasol V1-67	Batido de Cacao, Aguacate y Dátiles V2-11	1.460 kcal 116 g proteína
Sáb	Quesadilla de Proteína con Claras y Pavo V1-20	Hamburguesa de Pavo en Hoja de Lechuga V1-43	Galletas de Avena y Claras con Canela V1-94	Ensalada de Rúcula, Higos y Pavo con Balsámico V2-44	Helado de Banana, Fresa y Proteína V1-102	1.490 kcal 128 g proteína
Dom	Bowl de Açaí con Proteína y Frutas Tropicales V1-24	Bandeja Paisa Fit V2-89	Paletas de Mango y Chía con Tajín V1-117	Sopa de Quinoa Picante con Chorizo de Pavo V2-63	Gelatina Proteica de Frutos del Bosque V1-92	1.560 kcal 135 g proteína

Cada comida corresponde a una **porción** de la receta. V1-26 significa Volumen 1, receta 26. El **Extra** es una merienda o postre opcional: si necesitas menos energía, puedes omitirlo. Los totales son estimaciones.

Lista de compras · Semana 4

Cantidades estimadas para 1 persona, con las porciones de cada receta y redondeadas.
Ajustalas a tu apetito y a los tamaños de empaque.

Proteínas

- | | |
|--|--|
| ☐ Pavo (molido, pechuga o lonchas): ≈ 550 g | ☐ Atún (lata o fresco): ≈ 100 g |
| ☐ Pollo (pechuga o muslo): ≈ 400 g | ☐ Res magra: ≈ 100 g |
| ☐ Camarones: ≈ 150 g | |

Lácteos, huevos y suplementos

- | | |
|---|--|
| ☐ Leche de almendras sin azúcar | ☐ Ricotta o queso crema light |
| ☐ Quesos (feta, mozzarella, parmesano, fresco) | ☐ Huevos y claras: ≈ 19 unidades |
| ☐ Yogur griego 0% | ☐ Proteína en polvo: ≈ 10 medidas de 30 g |
| ☐ Queso cottage (requesón) | |

Cereales, legumbres y panes

- | | |
|--|--|
| ☐ Avena en hojuelas | ☐ Garbanzos |
| ☐ Arroz integral | ☐ Tortillas integrales / pan integral / pitas |
| ☐ Quinoa | ☐ Frijoles negros |
| ☐ Lentejas | ☐ Pasta, fideos o cuscús |

Verduras y hierbas

- | | |
|--|--|
| ☐ Cebolla (blanca, morada, cebollino) | ☐ Jengibre |
| ☐ Ajo | ☐ Pepino |
| ☐ Tomate / tomate cherry | ☐ Batata o papa |
| ☐ Cilantro, perejil, menta o albahaca | ☐ Maíz |
| ☐ Limón o lima | ☐ Brócoli |
| ☐ Aguacate | ☐ Zanahoria |
| ☐ Rúcula, lechuga o kale | ☐ Calabacín |
| ☐ Espinaca | ☐ Apio o puerro |
| ☐ Pimiento | ☐ Calabaza |

Frutas

- | | |
|---|---|
| ☐ Fresas y frutos del bosque | ☐ Manzana o pera |
| ☐ Banana | ☐ Durazno |
| ☐ Frutas congeladas (para smoothies) | ☐ Piña |
| ☐ Mango | |

Frutos secos, semillas y dulces

- | | |
|---|---|
| ☐ Miel o agave | ☐ Semillas (chía, girasol, calabaza, sésamo) |
| ☐ Frutos secos (nueces, almendras) | ☐ Mantequilla de maní o almendras |

Las especias, aceites y salsas básicas no se listan: revisa tu despensero (página 5). Cada receta indica las cantidades exactas.

Prep dominical · Semana 4

Una sola sesión organizada convierte la semana en comidas ya resueltas.

Bases del Volumen 2

- **V2-110** — El Bowl de Proteína Express en 5 Componentes: el bowl express de 5 componentes.
- **V2-112** — Batch de Carne Molida de Pavo en 3 Usos: pavo molido en 3 usos distintos.
- **V2-105** — Batch de Proteína Vegetal: legumbres cocidas para varias comidas.
- **V2-111** — Mini Cocina de Emergencia: checklist del refrigerador siempre listo.

Cocina el domingo (para lunes a jueves)

- **Pudín de Proteína de Chocolate y Aguacate (V1-83)** — Lun, merienda
- **Paletas de Yogur Griego y Fresa (V1-100)** — Lun, extra
- **Ensalada Peruana de Quinoa con Ají Amarillo (V2-45)** — Mar, almuerzo
- **Barras Proteicas de Avena, Miel y Chía (V1-90)** — Mar, merienda
- **Sopa de Lentejas Rojas con Cúrcuma y Jengibre (V1-63)** — Mar, cena
- **Cheesecake de Yogur Griego y Limón (V1-104)** — Mar, extra
- **Minestrone Proteico con Lentejas y Parmesano (V2-49)** — Jue, cena

Mini-prep del miércoles (para viernes a domingo)

- **Crema de Calabaza con Semillas de Girasol (V1-67)** — Vie, cena
- **Galletas de Avena y Claras con Canela (V1-94)** — Sáb, merienda
- **Helado de Banana, Fresa y Proteína (V1-102)** — Sáb, extra
- **Bandeja Paisa Fit (V2-89)** — Dom, almuerzo
- **Paletas de Mango y Chía con Tajín (V1-117)** — Dom, merienda
- **Sopa de Quinoa Picante con Chorizo de Pavo (V2-63)** — Dom, cena
- **Gelatina Proteica de Frutos del Bosque (V1-92)** — Dom, extra

Orden recomendado

- Enciende el horno primero y deja lo que tarda más para empezar.
- Mientras el horno trabaja, cocina en la estufa los granos y las sopas.
- Deja para el final los aderezos y los snacks.
- Enfría todo antes de cerrar los recipientes y refrigera en menos de 2 horas.

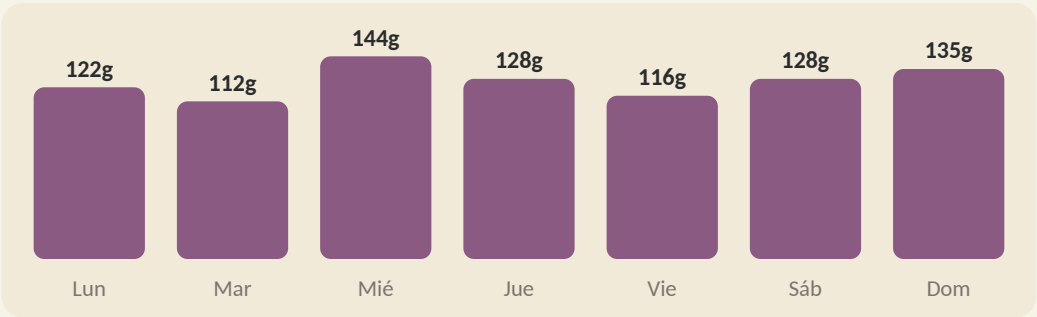
El resto de comidas se prepara el mismo día en 5 a 25 minutos, con los componentes ya listos. Los pescados frescos se cocinan en 1 o 2 días; si los compras antes, congélalos y descongela en el refrigerador la noche anterior.

Resumen nutricional · Semana 4

Totales diarios sumando las cinco comidas del plan.

Día	Calorías	Proteína	Carbohidratos	Grasa
Lun	1.530 kcal	122 g	138 g	50 g
Mar	1.500 kcal	112 g	174 g	38 g
Mié	1.500 kcal	144 g	117 g	45 g
Jue	1.460 kcal	128 g	136 g	47 g
Vie	1.460 kcal	116 g	132 g	57 g
Sáb	1.490 kcal	128 g	128 g	47 g
Dom	1.560 kcal	135 g	164 g	44 g
Promedio	1.500 kcal	126 g	141 g	47 g

Proteína por día (g)



Estos valores son estimaciones obtenidas de las recetas y no constituyen una recomendación personalizada. Tus necesidades dependen de tu edad, estatura, actividad y salud. Si buscas un objetivo específico de peso o rendimiento, consulta a un profesional.

Plantilla semanal en blanco

Diseña tu propia semana con las recetas que más te gusten.

Día	Desayuno	Almuerzo	Merienda	Cena	Extra
Lun					
Mar					
Mié					
Jue					
Vie					
Sáb					
Dom					

Anota el volumen y la receta (por ejemplo, V1-26). Elige una proteína base, un grano y dos vegetales para el domingo.

Lista de compras en blanco

Copia aquí lo que necesitas para tu semana.

Proteínas

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

Lácteos y huevos

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

Cereales y legumbres

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

Verduras y hierbas

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

Frutas

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

Despensa y otros

☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____
☐ _____	☐ _____

Sustituciones por alergia o intolerancia

Cambios sencillos para adaptar las recetas. Revisa siempre las etiquetas.

Si evitas...	Prueba con...
Huevo	Tofu revuelto (V1-74) en desayunos; 1 cucharada de chía o linaza molida con 3 de agua por cada huevo en repostería.
Lácteos (yogur, quesos)	Yogur vegetal sin azúcar o sin lactosa; levadura nutricional en lugar de queso rallado. La proteína será menor: suma legumbres o proteína en polvo vegetal.
Gluten	Avena certificada sin gluten, tortillas de maíz, arroz o quinoa. Revisa salsas como la Worcestershire o la de soya.
Soya	Aminos de coco en lugar de salsa de soya; sustituye el tofu por legumbres o pollo.
Frutos secos y maní	Mantequilla de semillas de girasol y semillas de calabaza o girasol en lugar de nueces y almendras.
Pescado y mariscos	Pollo, pavo, tofu o legumbres con la misma salsa o marinada.
Proteína en polvo de suero	Proteína vegetal (arroz o guisante) o yogur griego, cottage o claras en su lugar.
Vegetariano	Tofu, lentejas, garbanzos, huevo y lácteos reemplazan pollo, carne y pescado en casi todas las recetas.

Si tienes una alergia diagnosticada, consulta con tu médico antes de modificar las recetas.

10 salsas y aderezos para rotar

Una misma proteína cambia por completo con una salsa distinta.

Salsa	Base	Combina con	Receta
Tzatziki proteico	Yogur griego, pepino, ajo y eneldo	Pollo, gyros, vegetales	V2-102
Harissa y yogur	Yogur griego, harissa y limón	Pollo y bowls	V2-102
Salsa verde latina	Cilantro, perejil, jalapeño y lima	Pescado, pollo y tacos	V2-102
Limón, mostaza y miel	Aceite de oliva, vinagre y mostaza	Ensaladas	V2-109
Tahini y limón	Tahini, limón y ajo (versión proteica con yogur)	Bowls y kale	V2-109 y 115
Soya y sésamo	Soya, sésamo, jengibre y lima	Ensaladas asiáticas, salmón	V2-109
Cilantro, lima y aguacate	Cilantro, aguacate y lima	Pollo, camarones (se consume en 2 días)	V2-109
Balsámico y miel	Aceite de oliva y balsámico	Ensaladas y vegetales asados	V2-109
César fit de yogur	Yogur griego, mostaza y limón	Ensalada de pollo	V1-29
Mostaza y yogur griego	Dijon, mostaza granulada y yogur	Pollo a la plancha	V1-61

Las salsas con yogur duran 4 días en el refrigerador; las vinagretas sin lácteos, hasta 1 semana en frasco bien cerrado.

Cuando el plan se rompe

Una semana complicada no arruina nada. Estas comidas te sacan del apuro.

Comida	Receta	Tiempo	Proteína
Ensalada de Pepino, Atún y Cebolla Morada	V1-73	10 min	28 g
Revuelto de Claras con Espinaca y Queso Fresco	V1-4	10 min	30 g
Bowl de Yogur Griego con Fresas y Granola Proteica	V1-2	5 min	28 g
Bowl de Queso Cottage con Piña y Menta	V1-89	5 min	22 g
Wrap de Pavo con Aguacate, Lechuga y Mostaza	V1-28	10 min	32 g
Rollitos de Pavo, Queso Fresco y Aguacate	V1-85	8 min	20 g
Crema de Aguacate Fría con Limón y Cilantro	V2-62	10 min	18 g
Bowl Nocturno de Yogur Griego, Nueces y Chía	V1-69	5 min	26 g

Qué hacer si te saltas el prep

- No es una catástrofe: un prep de martes funciona igual (V2-120).
- Haz una versión corta: una proteína base y un grano (V2-97 y V2-99).
- Revisa el refrigerador con el checklist de V2-111 antes de ir a comprar.
- Retoma el plan en la siguiente comida, no el lunes siguiente.

Registro de progreso

Tu seguimiento puede ser más amplio que la báscula.

Mi semana

Día	Seguí el plan	Hambre (1-5)	Energía (1-5)	Notas
Lun				
Mar				
Mié				
Jue				
Vie				
Sáb				
Dom				

Mis 4 semanas

Semana	Prep hecho	Recetas nuevas	Lo que más me gustó	Para mejorar
1				
2				
3				
4				

Gracias por organizarte conmigo

Un plan sirve cuando se vuelve costumbre. Empieza con una semana, ajusta lo que no te funcione y repite lo que sí. Con los Volúmenes 1 y 2 en la cocina, ya tienes todo para comer rico, variado y sin hambre.

Planifica, prepara y disfruta.