



Lista de Compras

Verduras/ carbohidratos

Frutas/carbohidratos

Cereales , pan, pasta, arroz/
carbohidratos

Lácteos/ proteínas

Carne/ proteínas

Otros alimentos

Frijoles, habas, lentejas/ proteínas

Aceites y grasas / lípidos

Planificador de Alimentos Semanal

Semana		Mes			
	Desayuno	Colación	Comida	Cena	
Dom					
Lun					
Mar					
Mié					
Jue					
Vie					
Sáb					



Planificador de Alimentos Semanal

Lunes

Desayuno /

-

Colación /

Comida /

Cena /

Martes

Desayuno /

Colación /

Comida /

Cena /

Miércoles

Desayuno /

Colación /

Comida /

Cena /

Jueves

Desayuno /

Colación /

Comida /

Cena /

Viernes

Desayuno /

Colación /

Comida /

Cena /

Sábado

Desayuno /

Colación /

Comida /

Cena /

Domingo

Desayuno /

Colación /

Comida /

Cena /



Ficha de receta

Nombre

Ingredientes

Raciones

Tiempo de preparación

Tiempo de cocción

Notas

Elaboración



Planificador de Alimentos Mensual

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb/ Dom
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Alimento nuevo

Notas