

PLANING COMIDAS Y TAREAS DE LA SEMANA

Organiza
y
VENCERÁS

Sábado



Lunes



Martes



Miércoles



Jueves



Viernes



Domingo



Lista de
la compra:

Bienvenida a tu calendario de comidas de la semana:

¿Qué necesitas?

Papel y boli, el calendario perpetuo y la esta lista de la compra.



¿Cómo lo abordas?

1 Revisa la despensa y anota lo que está a punto de caducar y los ingredientes o comidas que puedes aprovechar para hacer un calendario de comidas.

2 Revisa la nevera y el congelador y anota lo que está a punto de caducar y los ingredientes o comidas que puedes aprovechar.

3 Una vez lo tienes todo anotado en tu papel vete haciendo composiciones de almuerzos y cenas. Si quieres o estás a dieta o cambiando hábitos mete también desayunos, snacks de media mañana y tarde y lo que los peques se llevan cada día al cole.

1 Ejemplo sencillo: lunes: garbanzos (hidratados y congelados), con espinacas (congeladas) y chorizo (nevera)
Come legumbres 2 días por semana, pescado otros 2, carne 2 o 3 y verduras 2 o 3 días por semana. Come arroz y pasta otros 2 días y mete siempre guarniciones de verdura o patatas (mejor al horno, más sanas). Acuérdate de comer FRUTA y hortalizas y cereales.