

LISTA DE INGREDIENTES

wearemahi.com

PROTEÍNAS

Escoge 2

| | Cant. |
|----------------------------------|-------|
| <input type="checkbox"/> Pollo | |
| <input type="checkbox"/> Cerdo | |
| <input type="checkbox"/> Res | |
| <input type="checkbox"/> Pescado | |
| <input type="checkbox"/> Pavo | |
| <input type="checkbox"/> Huevos | |
| <input type="checkbox"/> Queso | |
| <input type="checkbox"/> Yogur | |
| <input type="checkbox"/> Tofu | |
| <input type="checkbox"/> Seitan | |
| <input type="checkbox"/> Carve | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |

CEREALES

Escoge 2-3

| | Cant. |
|--|-------|
| <input type="checkbox"/> Avena | |
| <input type="checkbox"/> Quíinoa | |
| <input type="checkbox"/> Arroz Blanco | |
| <input type="checkbox"/> Arroz Integral | |
| <input type="checkbox"/> Cebada | |
| <input type="checkbox"/> Pasta | |
| <input type="checkbox"/> Pasta integral | |
| <input type="checkbox"/> Kamut | |
| <input type="checkbox"/> Centeno | |
| <input type="checkbox"/> Trigo Sarraceno | |
| <input type="checkbox"/> Cous-Cous | |
| <input type="checkbox"/> Harina de Maíz | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |

LEGUMBRES

Escoge 2

| | Cant. |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> Lentejas | |
| <input type="checkbox"/> Lentejas negras | |
| <input type="checkbox"/> Lentejas rojas | |
| <input type="checkbox"/> Garbanzos | |
| <input type="checkbox"/> Arvejas | |
| <input type="checkbox"/> Frijoles negros | |
| <input type="checkbox"/> Frijoles blancos | |
| <input type="checkbox"/> Alfalfa | |
| <input type="checkbox"/> Habas | |
| <input type="checkbox"/> Habichuela | |
| <input type="checkbox"/> Soya | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |

VEGETALES/FRUTAS

Escoge al menos 7

| | Cant. |
|---|-------|
| <input type="checkbox"/> Rúcula | |
| <input type="checkbox"/> Lechuga | |
| <input type="checkbox"/> Kale | |
| <input type="checkbox"/> Pepino | |
| <input type="checkbox"/> Calabacín | |
| <input type="checkbox"/> Aguacate | |
| <input type="checkbox"/> Cebolla | |
| <input type="checkbox"/> Tomate | |
| <input type="checkbox"/> Champiñones | |
| <input type="checkbox"/> Papa Dulce/Papa | |
| <input type="checkbox"/> Brócoli/Coliflor | |
| <input type="checkbox"/> Pimentón | |
| <input type="checkbox"/> Min 3 tipos de fruta | |
| <input type="checkbox"/> | |
| <input type="checkbox"/> | |

OTROS

Procura siempre tenerlos en tu alacena.

| |
|---|
| <input type="checkbox"/> Mín. 5 especias |
| <input type="checkbox"/> Mín. 3 hierbas aromáticas |
| <input type="checkbox"/> Mín. 2 vinagres |
| <input type="checkbox"/> Aceite de oliva/aguacate |
| <input type="checkbox"/> Mín. 2 tipos de semillas |
| <input type="checkbox"/> Mín. 2 tipos de frutos secos |
| <input type="checkbox"/> Chocolate 70% |
| <input type="checkbox"/> Ajo fresco |
| <input type="checkbox"/> Jengibre fresco |
| <input type="checkbox"/> Miel |
| <input type="checkbox"/> Dátiles |
| <input type="checkbox"/> Aceite de coco/Ghee |
| <input type="checkbox"/> Té |
| <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> |

5

MENÚ

M

SEMANAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



Bebidas

SALUDABLES



No te olvides de agregar a tu lista de ingredientes lo que te haga falta para tus bebidas saludables.

Aquí tienes algunas ideas de opciones ligeras y nutritivas.



- Té natural frío o caliente

- Limonada con Stevia natural

- Batidos de frutas y verduras

- Aguas frutales sin azúcar

- Infusiones de hierbas aromáticas

- Bebidas fermentadas como vino

natural o Kombucha (de vez en cuando)

- Ginseng para reemplazar el café

- Leches vegetales



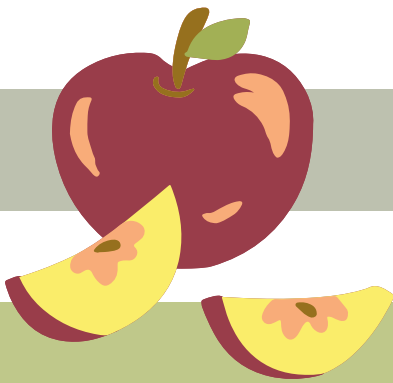


Snacks

SALUDABLES



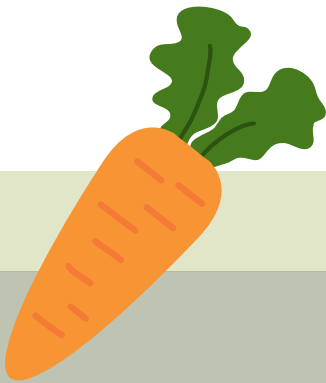
No te olvides de agregar a tu lista de ingredientes lo que te haga falta para tus snacks saludables dulces y salados. Aquí tienes algunas ideas de opciones ligeras y nutritivas.



- Bolitas de chocolate y frutos secos
- Barritas de cereales
- Manzana con mantequilla de almendras



- Batsoncitos de zanahoria y apio con hummus hecho en casa



- Chips de remolacha y camote
- Brownies Sin Gluten y sin Azúcar
- Queso fresco o quesos vegetales
- Frutos secos tostados



Bonus

Salsas y ADEREZOS

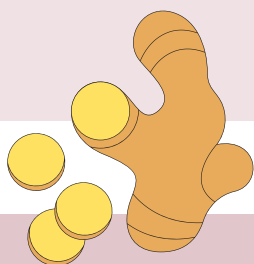
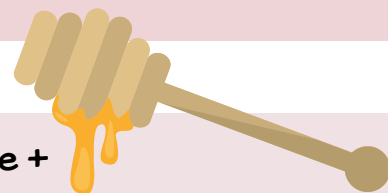


No te olvides de agregar a tu lista de ingredientes lo que te haga falta para tus salsas y aderezos. Al final esto es lo que hará que cada comida sea única y especial.

Aquí tienes algunas ideas de opciones ligeras y nutritivas.



- Soya + ajo picado + miel + jengibre picado
- limón + pimienta negra + sal + aceite de oliva
- vinagre balsámico + miel
- soya + cebollín picado
- queso crema (vegetal o lácteo) + cebollín picado
- yogurt + aceite de oliva + hierbas aromáticas
- aceite de oliva + perejil + ajo + orégano
- cebolla en tiras finas + limón + ají picado + orégano + sal + pimienta
- tahini + paprika + comino
- cilantro picado + vinagre blanco + tomate + cebolla larga picada + sal + ají picado



- mostaza natural + miel
- yogur + eneldo fresco picado + sal + pimienta