

# 5-DAY MEAL PLAN

JUN

Wow!

## LUNES!



GOOD TIMES

### DESAYUNO

2 REBANADAS DE PAN, CON HUEVO Y AGUACATE  
PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE

### ALMUERZO

PAPAS ROJAS CON CARNE  
PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE

enjoy every moment.

### CENA

CROQUETAS DE ATÚN  
PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE



### SNACK

BROWNIE DE 2 MINUTOS  
PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE

Grateful

@COMIENZOELLUNES



# 5-DAY MEAL PLAN

JUN

**MARTES!**

Wow!

GOOD TIMES

## DESAYUNO

AREPA DE AVENA CON ATÚN

PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE DIA LUNES PUBLICADO

## ALMUERZO

BURRITO BOWL

PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE DIA LUNES PUBLICADO

enjoy every moment.

## CENA

TACOS DE LECHUGA

PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE DIA LUNES PUBLICADO

## SNACK

YOGURT PARFAIT CON BERRIES

PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE DIA LUNES PUBLICADO

Grateful

@COMIENZOELLUNES

# 5-DAY MEAL PLAN

JUN

## MIÉRCOLES!

Wow!



GOOD TIMES

### DESAYUNO

BOWL DE BANANA CONGELADAS, FRESAS, ALMENDRAS

PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE

DIA MARTES PUBLICADO

### ALMUERZO

PASTICHO DE PLÁTANO

PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE

DIA MARTES PUBLICADO

enjoy every moment.

### CENA

CEVICHE DE PESCADO BLANCO

PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE

DIA MARTES PUBLICADO



### SNACK

BANANA SPLIT SALUDABLE

PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE

DIA MARTES PUBLICADO

Grateful

@COMIENZOELLUNES



# 5-DAY MEAL PLAN

JUN

**JUEVES!**

Wow!



## DESAYUNO

AREPAS DE PLÁTANO CON HUEVO Y QUESO  
PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE  
DIA MIÉRCOLES PUBLICADO

GOOD  
TIMES

## ALMUERZO

TACOS DE POLLO O VEGANOS  
PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE  
DIA MIÉRCOLES PUBLICADO

enjoy  
every  
moment.

## CENA

PASTICHO DE BERENJENA  
PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE  
DIA MIÉRCOLES PUBLICADO



## SNACK

ENSALADA DE ATÚN  
PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE  
DIA MIÉRCOLES PUBLICADO



Grateful

@COMIENZOELLUNES



# 5-DAY MEAL PLAN

JUN

**VIERNES!**

Wow!

## DESAYUNO

WAFFLE DE AVENA, SYRUP Y FRUTAS  
PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE  
DIA JUEVES PUBLICADO

GOOD TIMES

## ALMUERZO

PIZZA DE PLÁTANO  
PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE  
DIA JUEVES PUBLICADO

enjoy every moment.

## CENA

PIMENTONES RELLENOS  
PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE  
DIA JUEVES PUBLICADO

## SNACK

APPLE NACHOS  
PREPARACIÓN EN MI CANAL DE YOUTUBE  
DIA JUEVES PUBLICADO



Grateful

@COMIENZOELLUNES

# LISTA DE COMPRAS

JUN

Wow!



HUEVOS / BISTEC / ATÚN / POLLO / YOGURT  
GRIEGO, PESCADO BLANCO, CARNE MOLIDA.  
PAN INTEGRAL, PAPAS ROJAS, AVENA, ARROZ,  
PLÁTANO, FAJITAS, YUCA,  
AGUACATE, TOMATE, CEBOLLA Y CEBOLLA  
MORADA, CILANTRO, PIMENTONES, LIMÓN  
CACAO EN POLVO SIN AZÚCAR, CHISPAS DE  
CHOCOLATE SIN AZÚCAR, ESENCIA DE VAINILLA,  
EDULCORANTE, POLVO PARA HORNEAR, BANANA,  
FRESAS, BLUEBERRIES, GRANOLA, MANTEQUILLA  
DE MANI, MAIZ EN LATA, FRIJOLES EN LATA,  
ALMENDRAS, SALSA ROJA, QUESO, CHAMPIÑONES,  
BERENJENAS, MANZANAS.

GOOD  
VIBES

Enjoy  
every  
moment.

Grateful

@COMIENZOELLUNES



VER LOS VIDEOS

