# Planificador de preparación de comidas

Organiza el día en que cocinas por adelantado para toda la semana

## Antes de comprar

- [ ] Revisar refrigerador y despensa
- [ ] Elegir el menú de la semana
- [ ] Hacer la lista de compras
- [ ] Fijar el presupuesto

## Bases para la semana

**Proteína:** _____

**Cereal:** _____

**Legumbre:** _____

**Verduras:** _____

**Salsa:** _____

## Tareas del día de preparación

- [ ] Lavar y secar frutas y verduras
- [ ] Picar cebolla, ajo y pimiento
- [ ] Cocinar arroz, pasta o papas
- [ ] Cocer frijoles o lentejas
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] Hornear o asar las proteínas
- [ ] Preparar salsas y aderezos
- [ ] Porcionar en recipientes
- [ ] Etiquetar con nombre y fecha
- [ ] _____
- [ ] _____

## Mis recipientes de la semana

**Qué:** _____ **Para:** _____

**Qué:** _____ **Para:** _____

**Qué:** _____ **Para:** _____

**Qué:** _____ **Para:** _____

**Qué:** _____ **Para:** _____

**Qué:** _____ **Para:** _____

**Qué:** _____ **Para:** _____

**Qué:** _____ **Para:** _____