

CESTA INTELIGENTE

“Tu vida lo vale, tu salud lo cuenta.
Entre buena dieta y economía despierta...
tu vida encuentra su poesía perfecta.”

ÍNDICE

1. Carta de Bienvenida
2. Cómo Usar Este Pack
3. Lista de Compras Inteligente
4. Menú Semanal Completo
5. Variaciones Sugeridas
6. Tabla de Porciones Familiares
7. Sustituciones Económicas
8. Planificador Semanal
9. Control de Gastos
10. Reto de 30 Días
11. Cierre del Pack

CARTA DE BIENVENIDA

Bienvenida a Cesta Inteligente.

Este pack nace del amor, de la experiencia y de la necesidad de aprender a cuidar la vida a través de la alimentación.

Aquí encontrarás un sistema cálido, práctico y real para alimentarte mejor sin gastar más y organizarte sin estrés.

Que este material sea tu guía hacia una vida más relajada, más clara y más tuya.

CÓMO USAR ESTE PACK

El pack se basa en tres opciones por comida:

- Opción Europea/General
- Opción Latina
- Opción Combinada

Puedes seguir una sola línea o mezclarlas según tu gusto.

Incluye:

- Menú semanal
- Lista de compras inteligente
- Porciones familiares
- Sustituciones económicas
- Plantillas imprimibles

Escucha tu cuerpo y elige lo que necesites cada día.

LISTA DE COMPRAS INTELIGENTE

Organizada en categorías emocionales:

- Bases — arroz, pasta, avena, patata, yuca
- Proteínas — pollo, huevos, atún, lentejas
- Verduras/Frutas — tomate, cebolla, zanahoria, fruta
- Sabores Latinos — harina PAN, maíz, cilantro
- Europeos — pan integral, leche, verduras congeladas
- Snacks — yogur, fruta, avena
- Opcionales — café, infusiones, chocolate

Incluye cantidades aproximadas para 1 y 2 personas, con tabla multiplicadora para 3 y 4.

MENÚ SEMANAL COMPLETO

Incluye desayuno, snack, comida y cena ligera para 7 días.

Opciones:

■ Europea — ■ Latina — ■ Combinada

(Lunes a Domingo según documento principal.)

VARIACIONES SUGERIDAS

- Arroz ↔ pasta ↔ patata
- Pollo ↔ atún ↔ huevos
- Lentejas sin carne
- Arepa ↔ pan integral
- Fruta de temporada
- Crema de verduras variada

TABLA DE PORCIONES

1 persona — base

2 personas — x2

3 personas — x3

4 personas — x4

Ejemplos:

Arroz: 1 taza → 2 → 3 → 4

Pollo: 3 filetes → 6 → 9 → 12

Huevos: 6 → 12 → 18 → 24

SUSTITUCIONES ECONÓMICAS

- Pollo → atún, huevos, lentejas
- Pasta → arroz
- Yuca → patata
- Arepa → pan integral
- Yogur → fruta

PLANIFICADOR SEMANAL

Incluye:

- Días de la semana
- Sección desayuno/comida/cena
- Espacio para notas
- Área para foto o imagen decorativa

CONTROL DE GASTOS

Secciones:

- Fecha
- Descripción
- Importe
- Total mensual

RETO 30 DÍAS DE AHORRO

Plantilla con 30 casillas para marcar avances diarios.

Ideal para motivación y constancia.

CIERRE DEL PACK

Que este pack sea para ti un abrazo, una guía y una invitación a cuidarte cada día.

Tu salud importa.

Tu economía importa.

Tu bienestar importa.

Y tú mereces una vida más relajada, organizada y llena de amor.