MenuMagic

Plantilla de compra 5-4-3-2-1

5 verduras · 4 frutas · 3 proteínas · 2 carbohidratos · 1 capricho. Una semana, una lista, menos desperdicio.

menumagic.ai

SEMANA DEL

PERSONAS

PRESUPUESTO

5 VERDURAS

p. ej., espinacas, zanahorias, pimientos, brócoli, cebollas

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

4 FRUTA

p. ej., plátanos, manzanas, naranjas, fresas

- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

3 PROTEÍNAS

p. ej., contramuslos de pollo, huevos, garbanzos

- [ ]
- [ ]
- [ ]

2 CARBOHIDRATOS

p. ej., arroz, pan integral (en algunas versiones: salsas y untables)

- [ ]
- [ ]

1 CAPRICHO

algo que te apetezca de verdad

- [ ]

COMIDAS QUE PUEDO PREPARAR

Combina productos de la lista. Escribe una comida por día.

Lun

Mar

Mié

Jue

Vie

Sáb

Dom

YA EN CASA

Revisa primero la nevera. No vuelvas a comprarlo.

BÁSICOS (NO CUENTAN)

Aceite, sal, especias, leche, café: repón cuando se acaben. No forman parte de los 15 productos.

¿Compras para una persona? Mantén los números y elige envases más pequeños. **¿Para una familia?** Mantén los números y compra más cantidad de cada producto.

Deja que MenuMagic la rellene por ti: Reglas → Método 5-4-3-2-1 crea el menú semanal y la lista de la compra en un clic.

menumagic.ai