

DESAFÍO RESETEO7



Tu Lista de Compras

PARA TODA LA SEMANA



Tené todo organizado antes de empezar para seguir cada comida con facilidad, sin improvisar y sin complicarte durante la semana.

CÓMO USARLA

Cómo Usar tu Lista

Esta lista fue preparada para acompañarte durante tu plan de alimentación del Desafío. La idea es que tengas todo organizado antes de comenzar, para seguir cada comida con más facilidad.

Atención: las cantidades corresponden a **toda la semana** del desafío. No son cantidades por día.

Organización práctica

Vas a encontrar todos los ingredientes agrupados por categoría —proteínas, vegetales, frutas, lácteos, huevos, grasas saludables, tubérculos y raíces— y especificados en **gramos, unidades o tazas**, tal como figuran en los planes.

Optimización de tiempo

Tener los ingredientes listos desde el inicio te permite enfocarte en cumplir el plan y sostener el proceso durante los 7 días.

La lista de tu plan

Hay **4 listas diferentes**. Elegí únicamente la que corresponde a tu plan, según el resultado de la gráfica. Para saber cuál es tu plan, revisá el material **“Qué plan de alimentación seguir”**.

TU LISTA SEMANAL

● Plan A

ⓘ Cantidades para **toda la semana**, no por día.

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Carne vacuna magra	600 g
Carré de cerdo sin hueso	450 g
Pechuga de pollo	500 g
Pollo cocido y desmechado	100 g
Carne picada magra	150 g
Merluza o brótola	700 g
Bife de chorizo	200 g

LÁCTEOS Y HUEVOS

Queso port salut / fresco / cuartirolo	120 g
Huevos	17 u
Claros (aparte de los enteros)	2

GRASAS SALUDABLES Y FRUTOS SECOS

Palta	160 g
Frutos secos (sin pasas)	20 g
Aceite de coco	cocinar
Aceite de oliva	a gusto

FRUTAS

Manzana	150 g
Naranja	150 g

TUBÉRCULOS Y RAÍCES

Papa	150 g
Calabaza	300 g
Batata	150 g

VERDURAS Y VEGETALES

Espinaca	sopa/ensaladas
Tomate	6 u + 10 cherry
Rúcula	a gusto
Cebolla	1½ u
Morrón / ají	1 u
Zucchini	3 u
Zapallito verde	3 u
Berenjena	3 u
Champiñones	200 g
Ciboulette	a gusto
Brócoli	4 + sopa
Pepino	½ u
Zanahoria	2 u
Apio	1 rama + sopa
Rabanitos	5 u
Repollo colorado	a gusto
Lechuga	a gusto
Perejil, albahaca, ajo	para sopa

TU LISTA SEMANAL

Plan B



i Cantidades para **toda la semana**, no por día.

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Carne vacuna magra	600 g
Carré de cerdo sin hueso	450 g
Pechuga de pollo	500 g
Pollo cocido y desmechado	200 g
Carne picada magra	150 g
Merluza o brótola	700 g
Bife de chorizo	200 g

LÁCTEOS Y HUEVOS

Queso port salut / fresco / cuartirolo	110 g
Huevos	18 u
Claras (aparte de los enteros)	7

GRASAS SALUDABLES Y FRUTOS SECOS

Palta	180 g
Almendras	10 + 5 picadas
Frutos secos (sin pasas)	20 g
Aceite de coco	cocinar
Aceite de oliva	a gusto

FRUTAS

Manzana	150 g
Naranja	150 g

TUBÉRCULOS Y RAÍCES

Papa	150 g
Calabaza	300 g
Batata	150 g

VERDURAS Y VEGETALES

Espinaca	sopa/ensaladas
Tomate	7 u + 10 cherry
Rúcula	a gusto
Cebolla	1½ u
Morrón / ají	¾ (3 veces)
Zucchini	3 u
Zapallito verde	3 u
Berenjena	3 u
Champiñones	205 g
Ciboulette	a gusto
Brócoli	4 + sopa
Pepino	½ u
Zanahoria	2 u
Apio	2 ramas + sopa
Repollo colorado	a gusto
Lechuga	a gusto
Albahaca, perejil, ajo	para sopa
Mix de vegetales para sopa	a gusto

TU LISTA SEMANAL

Plan C



i Cantidades para **toda la semana**, no por día.

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Carne vacuna magra	600 g
Carré de cerdo sin hueso	450 g
Pechuga de pollo	500 g
Pollo cocido y desmechado	200 g
Carne picada magra	150 g
Merluza o brótola	700 g
Bife de chorizo	200 g

LÁCTEOS Y HUEVOS

Queso port salut / fresco / cuartirolo	120 g
Huevos	21 u
Claras (aparte de los enteros)	2

GRASAS SALUDABLES Y FRUTOS SECOS

Palta	200 g
Almendras	5 u
Frutos secos (sin pasas)	30 g
Aceite de coco	cocinar
Aceite de oliva	a gusto

FRUTAS

Manzana	150 g
Naranja	150 g
Kiwi	100 g

TUBÉRCULOS Y RAÍCES

Papa	150 g
Calabaza	300 g
Batata	150 g

VERDURAS Y VEGETALES

Espinaca	sopa/ensaladas
Tomate	6 u + 10 cherry
Rúcula	a gusto
Cebolla	1½ u
Morrón / ají	¾ (3 veces)
Zucchini	3½ u
Zapallito verde	3 u
Berenjena	3 u
Champiñones	200 g
Ciboulette	a gusto
Brócoli	4 + sopa
Pepino	½ u
Zanahoria	3 u
Apio	1 rama + sopa
Rabanitos	5 u
Repollo colorado	a gusto
Lechuga	a gusto
Albahaca, perejil, ajo	para sopa

TU LISTA SEMANAL

Plan D

◇ [Ver lista de ingredientes](#)

i Cantidades para **toda la semana**, no por día.

CARNES, PESCADOS Y HUEVOS

Carne vacuna magra	550 g
Carré de cerdo sin hueso	500 g
Pechuga de pollo	500 g
Pollo cocido y desmechado	100 g
Carne picada magra	200 g
Merluza o brótola	700 g
Bife de chorizo	200 g

LÁCTEOS Y HUEVOS

Queso port salut / fresco / cuartirolo	160 g
Huevos	21 u
Claras (aparte de los enteros)	2

GRASAS SALUDABLES Y FRUTOS SECOS

Palta	200 g
Almendras	5 u
Frutos secos (sin pasas)	30 g
Aceite de coco	cocinar
Aceite de oliva	a gusto

FRUTAS

Manzana	150 g
Pera	150 g
Naranja	150 g
Arándanos	150 g

TUBÉRCULOS Y RAÍCES

Papa	150 g
Calabaza	400 g
Batata	150 g

VERDURAS Y VEGETALES

Espinaca	sopa/ensaladas
Tomate	6 u + 10 cherry
Rúcula	a gusto
Cebolla	1½ u
Morrón / ají	1 u
Zucchini	3 u
Zapallito verde	3 u
Berenjena	3 u
Champiñones	200 g
Ciboulette	a gusto
Brócoli	4 + sopa
Pepino	½ u
Zanahoria	3 u
Apio	1 rama + sopa
Rabanitos	5 u
Repollo colorado	a gusto
Lechuga	a gusto
Perejil, albahaca, ajo	para sopa

PARA NO PERDERTE

Cómo se Llama en tu País

Así se nombran algunos ingredientes según el país. Te va a ayudar a identificar cada alimento si estás en otro lugar o si en tu zona se usa una palabra diferente para el mismo ingrediente.

INGREDIENTE	ARGENTINA	URUGUAY	PERÚ	COLOMBIA	MÉXICO	ESPAÑA	CHILE
<i>Batata</i>	Batata	Batata / Boniato	Camote	Batata	Camote	Boniato	Camote
<i>Ciboulette</i>	Ciboulette	Ciboulette	Cebolla china	Cebolla larga	Cebollín	Cebollino	Ciboulette
<i>Morrón / Aji</i>	Morrón	Morrón	Aji dulce / Pimiento	Pimentón	Pimiento morrón	Pimiento	Pimentón
<i>Zucchini</i>	Zucchini	Zucchini	Zapallito italiano	Calabacín	Calabacita	Calabacín	Zapallito italiano
<i>Zapallito</i>	Zapallito verde	Zapallito	Zapallito italiano	Calabacín	Calabacita	Calabacín	Zapallito italiano
<i>Queso fresco</i>	Port salut / Cuartirolo	Cuartirolo / fresco	Queso fresco	Campesino / Fresco	Queso panela	Queso fresco	Chanco / Fresco
<i>Palta</i>	Palta	Palta	Palta	Aguacate	Aguacate	Aguacate	Palta
<i>Calabaza</i>	Calabaza	Calabaza	Zapallo	Ahuyama	Calabaza de castilla	Calabaza	Zapallo camote

Este material tiene fines informativos y no reemplaza la consulta con un profesional de la salud. Ante dudas, alergias o condiciones particulares, consultá con tu médico/a o nutricionista.