

Menu Planning Basics

Plan ahead to create healthy, budget-wise meals.

Making a menu can be easy. Try these hints:

- Check what you have at home. See what needs to be used up in your cupboard, refrigerator, and freezer.
- Don't focus on the details. Start by writing down ideas rather than specific recipes.
- Pick out ingredients that can be used in more than one meal.
- Think about ways to use leftover ingredients in other meals. Don't let them go to waste.
- Check store fliers. Look for sale items you could use in your meals.
- Create a shopping list to make sure you buy all the items you need.

Ingredients I have on hand that need to be used:

Ingredients I can use in more than one meal:

Use the chart on the next page to plan out next week's meals >

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast (pick at least three) • Vegetables • Fruits • Grains • Dairy • Protein							
Lunch (pick at least three) • Vegetables • Fruits • Grains • Dairy • Protein							
Dinner (pick at least three) • Vegetables • Fruits • Grains • Dairy • Protein							
Snacks (pick at least two) • Vegetables • Fruits • Grains • Dairy • Protein							

Conceptos básicos para planear un menú

Planee con anticipación para crear comidas saludables, dentro de su presupuesto.

Planear un menú puede ser fácil. Trate estas sugerencias:

- Revise lo que tiene en casa. Mire qué necesita usar de su despensa, refrigerador y congelador.
- No se enfoque en los detalles. Empiece por escribir ideas en lugar de recetas específicas.
- Escoja ingredientes que se puedan usar en más de una comida.
- Piense en cómo usar los ingredientes que sobren en otras comidas. No los deje desperdiciar.
- Mire los volantes de las tiendas o supermercados. Busque los artículos en oferta que podría usar en sus comidas.
- Haga una lista de compras para asegurarse de comprar todos los productos que necesita.

Ingredientes que tengo a mano y debo usar:

Ingredientes que puedo usar en más de una comida:

Use la tabla en la siguiente página para planificar las comidas de la próxima semana >

	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Desayuno (Escoja al menos tres) • Verduras • Frutas • Granos • Productos lácteos • Proteínas							
Almuerzo (Escoja al menos tres) • Verduras • Frutas • Granos • Productos lácteos • Proteínas							
Cena (Escoja al menos tres) • Verduras • Frutas • Granos • Productos lácteos • Proteínas							
Snacks (Escoja al menos dos) • Verduras • Frutas • Granos • Productos lácteos • Proteínas							