

ZOÍ WEEKLY PREP MAP™

Una forma simple de visualizar tu
comida semanal
— sin improvisar todos los días

Basado en estructura de plato, porciones reales y
consistencia semanal.



ZOÍ MEALS™
PUERTO RICO

¿QUÉ ES ESTE MAPA?

Este mapa te ayuda a:

- Ver tu semana de comida en una sola página
- Reducir decisiones diarias
- Entender la estructura básica del sistema Zoí

Este mapa NO es:

- Un *meal plan*
- Un recetario
- Una dieta

👉 Es una herramienta visual de inicio

LA ESTRUCTURA VISUAL

CADA VEZ QUE COCINAS, SIGUES ESTA ESTRUCTURA:

-  1 Base
-  2 Proteínas
-  2–3 Vegetales
-  1–2 Sazones

Esta combinación se repite para preparar comidas balanceadas durante la semana.

Nota importante:

Las cantidades, las porciones y cómo combinarlas correctamente se explican en el Zoí Weekly Prep System™.

TU MAPA SEMANAL

TU SEMANA (COMPLETA A MANO)

BASE

- _____

PROTEÍNA 1

- _____

PROTEÍNA 2

- _____

VEGETALES (elige 2-3)

- _____
- _____
- _____

SAZÓN/SALSAS (SABOR)

- _____
- _____

USO REAL

¿CÓMO SE USA ESTE MAPA?

- ✓ Elige una base
- ✓ Elige dos proteínas
- ✓ Elige vegetales y sazón/salsas
- ✓ Repite combinaciones durante la semana

- 📌 No intentes perfección.
- 📌 No cocines todos los días.

⚠ Este mapa muestra la estructura, pero no el proceso completo de *batch cooking*, porciones y rendimientos.

SI TU SEMANA SE COMPLICA...

Marca una opción:

- ☐ Simplifico
- ☐ Repito
- ☐ Compro algo listo
- ☐ Uso sobras

El sistema Zoí incluye un Plan de Respaldo completo para semanas de escasez de energía o de tiempo.

ESTE MAPA ES SOLO EL COMIENZO

Si este mapa te dio claridad, el Zoí Weekly Prep System™ te enseña:

- ✓ Cómo ejecutar la semana en 90 minutos
- ✓ Porciones reales (sin contar calorías)
- ✓ Cómo armar platos balanceados
- ✓ Cómo rotar sabores sin aburrirte
- ✓ Qué hacer cuando no cocinas

Ver Zoí Weekly Prep
System™



Zoí Meals lleva 4 años ayudando a Puerto Rico a comer mejor.

Nuestra comida y sistemas se basan en:

- estructura de plato
- proteína adecuada
- saciedad
- consistencia real

Este mapa no sustituye asesoría médica, es una herramienta de organización alimentaria.

© Zoí Meals™

Todos los derechos reservados.