



WEEKLY MEAL PLAN · PLAN SEMANAL DE COMIDAS

Fuel the driver. Not just the truck. · Alimenta al conductor. No solo al camión.

EN · ENGLISH

DRIVER NAME

WEEK OF

ROUTE / LANE

CO-DRIVER (if any)

WEEKLY BUDGET

HOW TO USE THIS PLAN

- 1 Fill in the top with your week — driver, route, budget.
- 2 Work the Prep-Ahead Checklist before you roll.
- 3 Fill in each meal per day on the grid.
- 4 Check the box when you eat each meal.
- 5 Track hydration daily (10 boxes ≈ 80 oz).
- 6 Pair with the Truck On Grocery Game Plan.

ES · ESPAÑOL

NOMBRE DEL CONDUCTOR

SEMANA DE

ruta / carril

CO-CONDUCTOR (si aplica)

PRESUPUESTO SEMANAL

CÓMO USAR ESTE PLAN

- 1 Llena la parte superior — conductor, ruta, presupuesto.
- 2 Trabaja la Lista de Preparación antes de salir.
- 3 Escribe cada comida de cada día en la cuadrícula.
- 4 Marca la casilla cuando comas.
- 5 Registra la hidratación diaria (10 casillas ≈ 80 oz).
- 6 Combina con el Truck On Plan de Compras.



EN · ENGLISH

PREP-AHEAD CHECKLIST

- ☐ Hard-boil a dozen eggs
- ☐ Pre-portion nuts & seeds
- ☐ Wash & bag fresh produce
- ☐ Fill 2× 32-oz water bottles; freeze one
- ☐ Pre-cook chicken / turkey
- ☐ Portion oatmeal packets
- ☐ Charge 12V cooler; check ice packs
- ☐ Verify Rx refills for the week

HYDRATION GOAL

Target ~80–100 oz/day. One box per 8-oz cup:

MON	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
TUE	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
WED	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
THU	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
FRI	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SAT	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SUN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

ROAD-SMART TIPS

- Protein + fiber before sugar — steadier energy.
- Watch sodium: read truck-stop deli labels.
- Hydrate before caffeine. Coffee dehydrates.
- Move 5 min every 2 hours — even in the sleeper.
- Keep a shelf-stable backup meal in the truck.

ES · ESPAÑOL

LISTA DE PREPARACIÓN

- ☐ Hervir una docena de huevos duros
- ☐ Porcionar nueces y semillas
- ☐ Lavar y embolsar verduras frescas
- ☐ Llenar 2 botellas de 32 oz; congelar una
- ☐ Pre-cocinar pollo o pavo
- ☐ Porcionar sobres de avena
- ☐ Cargar hielera 12V; revisar packs de hielo
- ☐ Verificar surtido de recetas

META DE HIDRATACIÓN

Meta ~80–100 oz/día. Una casilla por vaso de 8 oz:

LUN	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MAR	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
MIÉ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
JUE	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
VIE	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
SÁB	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
DOM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

CONSEJOS DE CARRETERA

- Proteína + fibra antes del azúcar — energía estable.
- Cuida el sodio: lee etiquetas del deli.
- Hidrátate antes del café. Deshidrata.
- Muévete 5 min cada 2 horas — incluso en el dormitorio.
- Guarda una comida de respaldo no perecedera.



WEEKLY MEAL PLAN · PLAN SEMANAL DE COMIDAS

One row per day · Check when you eat · Un renglón por día · Marca al comer

CO-DRIVER TEAM
Equipo de co-conductores

EN · ENGLISH

DAY	BREAKFAST <i>before pre-trip</i>	LUNCH <i>on-duty stop</i>	DINNER <i>off-duty / sleeper</i>	SNACKS <i>throughout day</i>
MON				
TUE				
WED				
THU				
FRI				
SAT				
SUN				

ES · ESPAÑOL

DÍA	DESAYUNO <i>antes del pre-viaje</i>	ALMUERZO <i>parada de servicio</i>	CENA <i>fuera de servicio / dormitorio</i>	BOTANAS <i>durante el día</i>
LUN				
MAR				
MIÉ				
JUE				
VIE				
SÁB				
DOM				