

Menú semanal saludable

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• DESAYUNO •	Huevos revueltos + café o té con leche o bebida vegetal	Crepe de avena + fresas + café o té con leche o bebida vegetal	Pan integral con jamón dulce + café o té con leche o bebida vegetal	Pan integral con queso fresco y arándanos + café o té con leche o bebida vegetal	Macedonia de fruta + café o té con leche o bebida vegetal	Pan integral + aguacate + salmón + café o té con leche o bebida vegetal	Copos de avena con yogur y fresas + café o té con leche o bebida vegetal
• MEDIA MAÑANA •	Pan integral + queso fresco	Kiwi + 10 almendras	Batido de fresas con yogur	1 plátano + 3 nueces	Pan integral + atún al natural	Hummus + palitos de zanahoria	Berberechos + cerveza sin alcohol o agua con gas y limón
• COMIDA •	Verduras asadas + pollo asado con manzana asada + 1 manzana	Ensalada de tomate + cocido ligero con garbanzos y pollo + 1 pera	Macarrones a la boloñesa + 1 rodaja de piña	Pavo a la plancha con verduritas y guisantes + fresas	Ensalada de lentejas con atún, tomatitos cherry y aceitunas	Ensalada verde + merluza al horno con patatas y tomate + fresas	Ensalada de pollo, manzana y nueces + tortilla + brocheta de plátano, kiwi y manzana
• MERIENDA •	1 yogur + 10 almendras	Pan integral + 1 onza de chocolate negro + 1 infusión	1 manzana + 3 nueces	Pan integral + atún al natural	Manzana con hilos de chocolate negro	1 trozo de bizcocho casero + 1 infusión	Cuajada con miel + 3 nueces
• CENA •	Ensalada verde + dorada a la plancha + 1 kiwi	Crema de verduras con topping de taquitos de jamón y huevo duro + 1 infusión	Ensalada verde + tosta de anchoas y tomate + infusión	Bacalao con tomate + 1 infusión relajante	Crema de brócoli y coliflor + huevo al plato con guisantes y taquitos de jamón + 1 pera	Ensalada + pizza casera + 1 kiwi	Salteado de verduras y gambas + 1 infusión

★ MENÚ REVISADO POR LA NUTRICIONISTA ANNA GRIFOLS ★

Lista de la compra semanal

FRUTAS Y VERDURAS	CARNE, PESCADO...	LÁCTEOS	DESPENSA	PREPARADOS	CONGELADOS
<input type="checkbox"/> Pimiento verde <input type="checkbox"/> Pimiento rojo <input type="checkbox"/> Cebolla <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Lechuga <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Zanahoria <input type="checkbox"/> Fresas <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Plátano <input type="checkbox"/> Guisantes <input type="checkbox"/> Brócoli <input type="checkbox"/> Coliflor <input type="checkbox"/> Pera <input type="checkbox"/> Aguacate <input type="checkbox"/> Puerro <input type="checkbox"/> Calabacín <input type="checkbox"/> Berenjena	<input type="checkbox"/> Dorada <input type="checkbox"/> Pollo <input type="checkbox"/> Taquitos de jamón <input type="checkbox"/> Jamón dulce <input type="checkbox"/> Carne picada <input type="checkbox"/> Anchoas <input type="checkbox"/> Pavo <input type="checkbox"/> Merluza <input type="checkbox"/> Salmón ahumado	<input type="checkbox"/> Queso fresco <input type="checkbox"/> Yogur <input type="checkbox"/> Cuajada <input type="checkbox"/> Emmental rallado	<input type="checkbox"/> Pan integral <input type="checkbox"/> Huevos <input type="checkbox"/> Almendras <input type="checkbox"/> Aceitunas <input type="checkbox"/> Copos de avena <input type="checkbox"/> Garbanzos <input type="checkbox"/> Chocolate 85% cacao <input type="checkbox"/> Macarrones <input type="checkbox"/> Nueces <input type="checkbox"/> Arándanos <input type="checkbox"/> Lentejas <input type="checkbox"/> Masa de pizza <input type="checkbox"/> Vino blanco <input type="checkbox"/> Berberechos	<input type="checkbox"/> Tomate frito <input type="checkbox"/> Hummus <input type="checkbox"/> Caldo de pollo o verduras	<input type="checkbox"/> Filetes de atún <input type="checkbox"/> Bacalao <input type="checkbox"/> Gambas <p>★ SI NO TIENES, AÑADE: café molido, infusiones, leche o bebida vegetal, cerveza sin alcohol o agua con gas, aceite de oliva, miel, ajo, orégano y harina.</p>