

Menú semanal saludable

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
• DESAYUNO •	Tostada de pan integral con queso fresco y rodajas de pepino y tomate + té, café con o sin leche	Copos de avena macerados en yogur y una cucharadita de cacao y canela + té, café con o sin leche	Enrollado de jamón dulce relleno de queso batido + té, café con o sin leche	Tostada de pan integral o de centeno con plátano machacado y canela + té, café con o sin leche	Granola con yogur y trocitos de fruta fresca + té, café con o sin leche	Crepe de avena y plátano con fram-buesas cocidas + té, café con o sin leche	Tostada de pan integral o de centeno con aguacate y cebolla marinada en cítricos + té, café con o sin leche
• MEDIA MAÑANA •	1 té o infusión fría + un puñadito de avellanas naturales con piel	Arándanos	Pistachos al natural sin sal + infusión	1 higo con nueces	1 plátano y una onza de chocolate negro	Boquerones en vinagre	Pincho de anchoas y pimientos
• COMIDA •	Ensalada de berros, queso fresco, lentejas y uvas + fruta	Gazpacho de remolacha + milhojas de calabacín, berenjena y tomate con ventresca de atún + 1 nectarina	Ensalada de berros con granada y quinoa + pollo al chilindrón + cuajada con un hilito de miel	Wok de verduras salteadas con gambas y fideos de arroz + 1 melocotón	Ensalada variada con maíz + conejo asado con calabacín + 1 rodaja de sandía	Salmorejo + paella de marisco + sandía cortada en triángulos con la punta mojada en chocolate negro	Ensalada hortelana + berenjenas rellenas de atún + macedonia de frutas de temporada
• MERIENDA •	6-8 aceitunas con hueso	Yogur con una cucharada de salvado de avena	Melocotón + una onza de chocolate	Un puñado de garbanzos asados al horno con especias	Yogur con trocitos de fruta de temporada	1 infusión y un puñadito de frutos secos	Helado de plátano y fram-buesas (sin azúcar, solo con la fruta madura congelada)
• CENA •	Crema de tomate y calabaza + pollo al romero + fruta	Menestra de verduras + tortilla a la francesa + compota casera de manzana	Hummus de zanahoria con crudités de verduras + 1 vaso de kéfir	Crema de calabacín + buñuelos de bacalao + manzana asada	Revoltillo de ajos tiernos y champiñones con tostada de pan integral + compota casera de pera	Pizza casera de mozzarella y jamón + peras al vino	Zumo de tomate con sal y pimienta + salteado de tofu + 1 vaso de kéfir

★ MENÚ REVISADO POR LA NUTRICIONISTA ANNA GRIFOLS ★

Lista de la compra semanal

FRUTAS Y VERDURAS	CARNE, PESCADO...	LÁCTEOS	DESPENSA	PREPARADOS	CONGELADOS
<input type="checkbox"/> Lechuga <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Pepino <input type="checkbox"/> Cebolla <input type="checkbox"/> Patata <input type="checkbox"/> Calabaza <input type="checkbox"/> Romero <input type="checkbox"/> Berros <input type="checkbox"/> Uvas <input type="checkbox"/> Remolacha <input type="checkbox"/> Calabacín <input type="checkbox"/> Berenjena <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Ajo <input type="checkbox"/> Granada <input type="checkbox"/> Melocotón <input type="checkbox"/> Zanahoria <input type="checkbox"/> Pimientos <input type="checkbox"/> Plátano <input type="checkbox"/> Higos <input type="checkbox"/> Brócoli <input type="checkbox"/> Judías verdes <input type="checkbox"/> Perejil <input type="checkbox"/> Sandía <input type="checkbox"/> Champiñones <input type="checkbox"/> Pera <input type="checkbox"/> Aguacate <input type="checkbox"/> Lima y limón	<input type="checkbox"/> Pollo <input type="checkbox"/> Huevos <input type="checkbox"/> Jamón dulce <input type="checkbox"/> Jamón serrano <input type="checkbox"/> Bacalao <input type="checkbox"/> Conejo <input type="checkbox"/> Boquerones <input type="checkbox"/> Tofu	<input type="checkbox"/> Queso fresco <input type="checkbox"/> Yogur natural sin azúcar <input type="checkbox"/> Queso batido <input type="checkbox"/> Cuajada <input type="checkbox"/> Kéfir <input type="checkbox"/> Mozzarella <input type="checkbox"/> Queso rallado	<input type="checkbox"/> Pan integral <input type="checkbox"/> Avellanas <input type="checkbox"/> Aceitunas con hueso <input type="checkbox"/> Lentejas <input type="checkbox"/> Copos de avena <input type="checkbox"/> Cacao <input type="checkbox"/> Arándanos <input type="checkbox"/> Pistachos sin sal <input type="checkbox"/> Quinoa <input type="checkbox"/> Chocolate negro <input type="checkbox"/> Guisantes <input type="checkbox"/> Fideos de arroz <input type="checkbox"/> Granola <input type="checkbox"/> Maíz <input type="checkbox"/> Frambuesas <input type="checkbox"/> Arroz <input type="checkbox"/> Nueces <input type="checkbox"/> Lata de anchoas <input type="checkbox"/> Ventresca de atún en conserva	<input type="checkbox"/> Vino blanco <input type="checkbox"/> Caldo de pescado <input type="checkbox"/> Vino tinto	<input type="checkbox"/> Gambas <input type="checkbox"/> Mejillones <input type="checkbox"/> Sepia <input type="checkbox"/> Almejas <p>★ SI NO TIENES, AÑADE: café molido, infusiones, leche o bebida vegetal, aceite de oliva, sal, harina, pimienta negra, canela, miel, comino, tahini, salsa de soja, levadura, orégano y azafrán.</p>