

Menú semanal saludable

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES | SÁBADO | DOMINGO |
|------------------|--|--|---|--|--|---|---|
| • DESAYUNO • | Batido de kéfir y arándanos con granola casera sin azúcar + café o té con o sin leche o bebida vegetal | Granola con yogur y trozos de fruta + café o té con o sin leche o bebida vegetal | Mini de jamón + café o té con o sin leche o bebida vegetal | Tostada integral con 1/2 plátano machacado y canela + café o té con o sin leche o bebida vegetal | Avena guisada con canela y pasas + café o té con o sin leche o bebida vegetal | Huevo escalfado sobre tostada con aguacate + café o té con o sin leche o bebida vegetal | Tortitas de avena con queso batido y granada + café o té con o sin leche o bebida vegetal |
| • MEDIA MAÑANA • | 1/4 de taza de hummus con palito de zanahoria | Té kukitcha con 1 trozo de bizcocho de zanahoria casero | Yogur + copos de avena | Arándanos con yogur | Melocotón + 6 nueces | Berberechos con limón | Zumo de tomate + 10 pistachos |
| • COMIDA • | Ensalada de brotes verdes y germinados + quinoa con verduras + 1 rodaja de melón | Ensalada con granada y queso feta + 1/2 berenjena rellena de carne y patata al horno + 1 manzana | Gazpacho de fresas + salpicón de pulpo + brocheta de sardía y melón | Ensalada con arroz, pollo y anacardos + 1 nectarina | Ensalada hortelana + pastel de patata y lentejas + 1 pera | Hummus con crudités de verduras + pimientos rellenos de brandada de bacalao + uvas | Ensalada variada + canelones de merluza y gambas + macedonia natural de frutas de temporada |
| • MERIENDA • | Manzana + 1 onza de chocolate negro | Batido de yogur y moras | 1 plátano + 1 infusión | Edamame | 1 vaso de horchata | 1 kiwi + 1 onza de chocolate negro | 1 helado de plátano y moras (todo congelado y batido) |
| • CENA • | Crema de tomate con mascarpone + tortilla paisana + infusión | Menestra de verduras de temporada + albóndigas de pescadilla + infusión | Ensalada hortelana + tortilla de patatas + calabacín + kéfir | Crema de verduras y lentejas rojas + lubina a la plancha con rodajas de berenjena a la plancha + 1 yogur natural | Tortitas de zanahoria y calabacín con salsa de yogur + hamburguesa de pollo con pimientos + 1 rodaja de piña | Crema de puerros y champiñones + sardinas escabechadas + 1 yogur natural | Batido verde + salteado de verduras y tiras de pollo + 1 yogur natural |

★ MENÚ REVISADO POR LA MÉDICO NUTRICIONISTA ANNA GRIFOLS ★

Lista de la compra semanal

| FRUTAS Y VERDURAS | PROTEÍNAS | LÁCTEOS | DESPENSA | PREPARADOS | CONGELADOS |
|---|--|--|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Zanahoria <input type="checkbox"/> Lechuga <input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Cebolla <input type="checkbox"/> Calabacín <input type="checkbox"/> Brotes verdes <input type="checkbox"/> Germinados <input type="checkbox"/> Melón <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Patata <input type="checkbox"/> Pimientos <input type="checkbox"/> Granada <input type="checkbox"/> Berenjena <input type="checkbox"/> Fresas <input type="checkbox"/> Sandía <input type="checkbox"/> Plátano <input type="checkbox"/> Cebolleta <input type="checkbox"/> Pimientos <input type="checkbox"/> Melocotón <input type="checkbox"/> Piña <input type="checkbox"/> Aguacate <input type="checkbox"/> Uvas <input type="checkbox"/> Kiwi <input type="checkbox"/> Puerros <input type="checkbox"/> Champiñones <input type="checkbox"/> Arándanos | <input type="checkbox"/> Huevos <input type="checkbox"/> Carne picada <input type="checkbox"/> Pescadilla <input type="checkbox"/> Jamón dulce <input type="checkbox"/> Pulpo <input type="checkbox"/> Pollo <input type="checkbox"/> Lubina <input type="checkbox"/> Brandada de bacalao <input type="checkbox"/> Sardinias <input type="checkbox"/> Garbanzos | <input type="checkbox"/> Kéfir <input type="checkbox"/> Mascarpone <input type="checkbox"/> Yogur natural sin azúcar <input type="checkbox"/> Queso feta <input type="checkbox"/> Queso batido | <input type="checkbox"/> Coco rallado <input type="checkbox"/> Almendras <input type="checkbox"/> Copos de avena <input type="checkbox"/> Chocolate negro <input type="checkbox"/> Quinoa <input type="checkbox"/> Moras <input type="checkbox"/> Arroz <input type="checkbox"/> Lentejas rojas <input type="checkbox"/> Anacardos <input type="checkbox"/> Pasas <input type="checkbox"/> Nueces <input type="checkbox"/> Lata de berberechos <input type="checkbox"/> Pistachos | <input type="checkbox"/> Vino blanco <input type="checkbox"/> Horchata <input type="checkbox"/> Brandada de bacalao | <input type="checkbox"/> Edamame <input type="checkbox"/> Merluza <input type="checkbox"/> Gambas <p>★ SI NO TIENES, AÑADE: café molido, infusiones, aceite de oliva, ajo, perejil, té kukicha, tahini, harina, levadura, laurel, vinagre, pimentón, canela, limón, menta y mantequilla.</p> |