

Menú semanal saludable

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
· DESAYUNO ·	Mini de queso fresco y rodajas de tomate y pepino + café o té con o sin leche o bebida vegetal	Bizcocho casero de yogur y trocitos de melocotón + café o té con o sin leche o bebida vegetal	Copos de avena cocidos con canela + café o té con o sin leche o bebida vegetal	Tostada integral con aguacate y germinados + café o té con o sin leche o bebida vegetal	Yogur con granola casera y trocitos de manzana y pasas + café o té con o sin leche o bebida vegetal	Crepes de avena con plátano y una onza de chocolate deshecho + café o té con o sin leche o bebida vegetal	1 madalena casera de manzana + café o té con o sin leche o bebida vegetal
· MEDIA MAÑANA ·	1 manzana y 1 puñado de anacardos	Palitos de zanahoria	Moras con yogur	Macedonia de frutas de temporada sin almíbar	1 melocotón + pistachos	Chips caseros de verduras	Berberechos
· COMIDA ·	Salmorejo + lasaña fría de tomate y mozzarella + 1 melocotón	Salteado de patatas baby y verduras + dorada a la plancha con rodajas de berenjena + 1 pera	Ensalada de garbanzos y hortalizas + 1 rodaja de melón	Gratinado de verduras variadas + hamburguesa de judías pintas con pan + 1 manzana asada	Ensalada de berros, zanahoria, maíz y rábano + raviolis rellenos de berenjena + kéfir	Sopa de melón + bacalao en escabeche con picadillo de pimientos, cebolla, tomate, aceitunas y judías blancas + vasito de yogur con trocitos de papaya	Ensalada hortelana + arroz negro con sepia + crema de avellanas con manzana y plátano
· MERIENDA ·	Altramuces	2 higos + 1 puñado de almendras crudas con piel	Melón con frutos rojos	6 nueces + 1 onza de chocolate negro	Palomitas caseras	1 vaso de horchata	1 plátano + 1 onza de chocolate negro
· CENA ·	Crema de berros + pechuga de pavo + 1 yogur natural sin azúcar	Gazpacho de sandía + cazuelita de huevo con salsa de tomate y verduritas + manzana asada	Crema de calabaza y zanahoria + marmitako de atún + kéfir	Sopa de cebolla y apio + tiras de pollo y pimientos + 1 yogur natural sin azúcar	Hummus de berenjena con crutidos de verduras + 1 pera	Puerros con vinagreta + tortilla de espinacas + 1 pera	Crema de verduras + buñuelos de bacalao + 1 yogur natural sin azúcar

★ MENÚ REVISADO POR LA MÉDICO NUTRICIONISTA ANNA GRÍFOLS ★

Lista de la compra semanal

FRUTAS Y VERDURAS	PROTEÍNAS	LÁCTEOS	DESPENSA	PREPARADOS	CONGELADO
<input type="checkbox"/> Tomate <input type="checkbox"/> Pepino <input type="checkbox"/> Lechuga <input type="checkbox"/> Cebolleta <input type="checkbox"/> Calabacín <input type="checkbox"/> Manzana <input type="checkbox"/> Melocotón <input type="checkbox"/> Berros <input type="checkbox"/> Zanahoria <input type="checkbox"/> Patatas baby <input type="checkbox"/> Berenjena <input type="checkbox"/> Pimientos <input type="checkbox"/> Sandía <input type="checkbox"/> Melón <input type="checkbox"/> Aguacate <input type="checkbox"/> Germinados <input type="checkbox"/> Naranja <input type="checkbox"/> Coliflor <input type="checkbox"/> Apio <input type="checkbox"/> Rábano <input type="checkbox"/> Pera <input type="checkbox"/> Plátano <input type="checkbox"/> Papaya <input type="checkbox"/> Puerros <input type="checkbox"/> Espinacas <input type="checkbox"/> Higos y moras	<input type="checkbox"/> Huevos <input type="checkbox"/> Pechuga de pavo <input type="checkbox"/> Dorada <input type="checkbox"/> Atún <input type="checkbox"/> Pollo <input type="checkbox"/> Bacalao <input type="checkbox"/> Garbanzos	<input type="checkbox"/> Queso fresco <input type="checkbox"/> Yogur natural sin azúcar <input type="checkbox"/> Kéfir <input type="checkbox"/> Queso parmesano	<input type="checkbox"/> Pan integral <input type="checkbox"/> Anacardos <input type="checkbox"/> Altramuces <input type="checkbox"/> Almendras <input type="checkbox"/> Copos de avena <input type="checkbox"/> Frutos rojos <input type="checkbox"/> Judías pintas <input type="checkbox"/> Nueces <input type="checkbox"/> Chocolate negro <input type="checkbox"/> Pan de hamburguesa <input type="checkbox"/> Coco rallado <input type="checkbox"/> Pasas <input type="checkbox"/> Pistachos <input type="checkbox"/> Lata de maíz <input type="checkbox"/> Maíz para palomitas <input type="checkbox"/> Aceitunas <input type="checkbox"/> Judías blancas <input type="checkbox"/> Lata de berberechos <input type="checkbox"/> Arroz <input type="checkbox"/> Avellanas	<input type="checkbox"/> Caldo de verduras <input type="checkbox"/> Caldo de pescado <input type="checkbox"/> Horchata <input type="checkbox"/> Tinta de calamar	<input type="checkbox"/> Guisantes <input type="checkbox"/> Sepia <p>★ SI NO TIENES, AÑADE: café molido, infusiones, aceite de oliva, ajo, miel, harina, levadura, canela, comino, chile, orégano, perejil y albahaca.</p>