



# MENÚ SEMANAL

"Un menú bien organizado es el primer paso hacia una semana llena de nutrición, energía y éxito. ¡Planifica tus comidas con sabiduría y prepárate para conquistar cada día con una sonrisa!"

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
CENA							

## COMPRAR EN EL SUPERMERCADO

FRUTA Y VERDURA	CARNE, PESCADO Y PROTEÍNAS	HIDRATOS DE CARBONO	OTROS





# Lista de la compra inversa

"Recuerda que la compra inversa consiste en anotar por grupos de alimentos los alimentos que tienes en casa en vez de los que no tienes. Esto ayudará a evitar el desperdicio de alimento y a hacer una compra más consciente"

Verduras y frutas

Hidratos de Carbono

Proteína

Grasas saludables

Otros



# ¿Cómo se tienen que ver tus platos la mayoría de las veces?

Es una manera sencilla y visual para saber como se tienen que ver tus platos respetando las cantidades de cada alimento que debemos consumir a diario

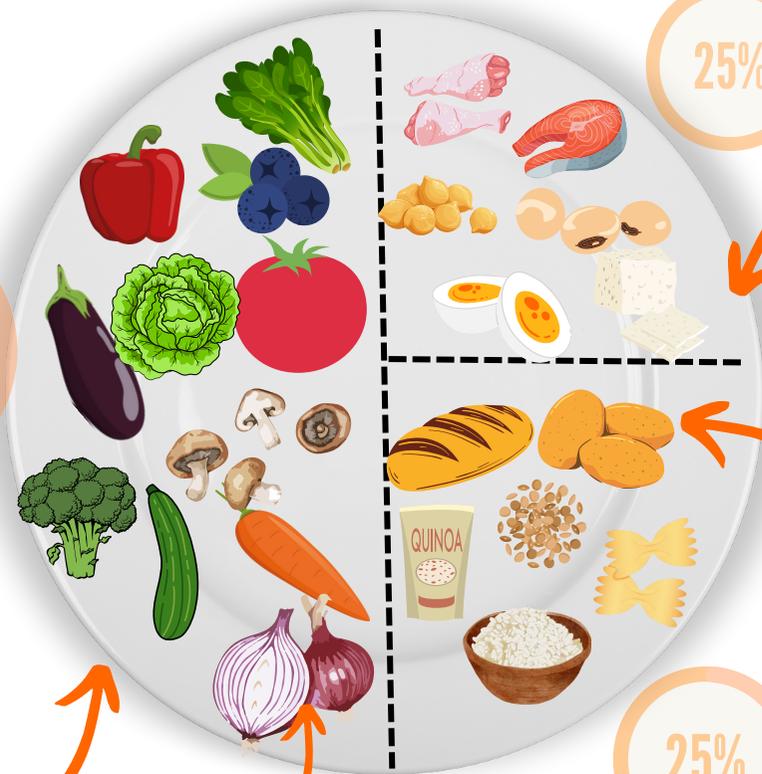


1,5-2 Litros  
de agua al  
día



No olvides mínimo  
tus 2 piezas de  
fruta al día

La mitad del plato  
con verduras  
variando la forma  
de cocinado:  
ensalada, al vapor,  
al horno, a la  
plancha,  
salteadas, al wok...



25%

Proteína :huevo,  
pollo, carne,  
pescado, marisco,  
legumbre, lácteo...

25%

Hidratos de  
carbono: pasta  
integral, patata,  
arroz, legumbres,  
pan calidad...

+ 1 ración de  
grasa saludable

