

EJEMPLO DE Menú SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostada de Aguacate y Huevo	Tostada con hummus y queso feta desmenuzado	Yogur con cereales integrales y arándanos	Tostada con tomate y jamón serrano	Yogur con cereales integrales y melocotón	Tostada con hummus y queso feta desmenuzado	Avena y chía con bebida de almendras y plátano
COMIDA	Ensalada de pasta de lentejas con tomatitos y ventresca	Quinoa con verduritas y pollo	Ensalada de quinoa con edamames y semillas de calabaza	Ensalada de patata con tomatitos, brotes verdes y huevo	Ensalada de garbanzos con rúcula, pimiento tricolor, cebolleta y atún	Ensalada de patata con guisantes y almendras	Gazpacho con pechuga de pavo y boniato a la plancha
MERIENDA	Tortita de maíz con crema de cacahuete y plátano	Helado de plátano	Sandía y nueces	Tortita de maíz con crema de cacahuete y plátano	Yogur con almendras y nectarina	Pudding de chía con arándanos	Rodaja de melón con Jamón
CENA	Ensalada caprese con melocotón, tomate y mozzarella con tostadita integral	Ensalada de tomate + fajita de hummus con rúcula	Ensalada de patata, queso fresco y melocotón	Salmón a la plancha con espárragos trigueros a la plancha	Gazpacho + fajita de pechuga de pavo con rúcula y quesito	Hamburguesa de pavo con pimientos del piquillo y boniato	Revuelto de champiñones con tostada de aguacate

Lista de la compra

“Ahora comprarás lo que necesitas y evitarás el desperdicio de alimentos”

Verduras y frutas

Hidratos de Carbono

Proteína

Grasas saludables

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

ORGANIZA TU **Menú** SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							

Como se debe ver el plato

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.

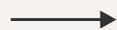
Verduras y frutas →

Las verduras las puedes cocinar en ensalada, al vapor, al horno, a la plancha, salteadas, al wok...

Incluye como mínimo dos piezas de fruta al día.

Grasas saludables

Incluye una ración de grasa saludable, como aceite de oliva, frutos secos o aguacate.



← Proteína

Huevo, pollo, carne, pescado, marisco, legumbre, lácteo...

← Hidratos de carbono

Pasta integral, patata, arroz, legumbres, pan calidad...

Agua

1,5 - 2 litros de agua al día.