

EJEMPLO DE Menú

SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostada de salmón y queso feta	Tostada de revuelto de setas	Porridge de cacao y plátano	Tostada de queso Cottage y frutos rojos	Yogur con cereales integrales y caqui	Tostada de crema de almendras con plátano	Porridge con manzana y canela
COMIDA	Tabulé de quinoa con huevo a la plancha	Ensalada de quinoa, garbanzos calabaza y queso feta	Ensalada templada de cherrys, garbanzos y ventresca	Pasta de lentejas con pisto	Ensalada de brotes verdes, boniato, granada y pavo a la plancha	Lubina al horno con cebolla y patata	Ensalada sencilla de patata con taquitos de pollo
MERIENDA	Tortita de maíz con crema de almendras y manzana	Barrita dátil y frutos secos	Tostada integral con jamón y tomate	Yogur con almendras y nectarina	Tostada integral con hummus	Natilla de caqui y cacao	Yogur con chía, pera y almendras
CENA	Puré de calabaza con taquitos de jamón	Salteado de lombarda con manzana, nueces y tempeh	Enrollado de hummus con ensalada de rúcula y calabaza	Tortilla de pimiento, cebolla y boniato	Espaguetis de calabacín con gambas	Revuelto de champiñones con ensalada de tomate y aguacate	Salmón a la plancha con cebolla pochada y tosta integral



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.