



# EJEMPLO DE Menú SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Porridge de avena, chía, cacao y plátano	Tostada con hummus y tomatitos secos	Tostada integral con ricotta y rodajas pera	Porridge de avena, chía, canela y pera	Tostada de crema de almendras con plátano	Tortitas de plátano, cacao y crema de cacahuete	Tostada integral con aguacate y huevo
COMIDA	Ensalada templada de quinoa, garbanzos y calabaza asada	Lentejas guisadas con calabaza, zanahoria y espinacas	Arroz con espárragos trigueros y salmón	Pasta de lentejas con pisto y nueces	Ensalada de garbanzos con tomatitos, zanahoria y tahini	Pechuga de pollo al horno con arroz integral y calabaza asada	Merluza con puré de patata y salteado de champiñones
MERIENDA	Pudding de chía con bebida de almendras y cacao	Yogur natural con granola casera y manzana	Yogur natural con plátano y nueces	Pudding de chía con bebida de almendras y canela	Yogur con mandarina, kiwi y granola casera	Tostada con crema de cacahuete y arándanos	Tostada con hummus y tomatitos secos
CENA	Puré de patata con pechuga de pollo y pimientos del piquillo	Fajitas rellenas de atún, maíz tierno y guacamole	Puré de calabaza y salmón a la plancha	Berenjenas rellenas de pavo picado con tomate y queso	Salteado de boniato y cebolla con pescado al gusto	Espaguetis de calabacín con gambas y tostada integral	Patata al horno con pisto y huevo



# 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.