



# EJEMPLO DE Menú SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tostada integral con queso cabra y rodajas pera	Tostada con hummus y tomatitos secos	Porridge de avena, chía, canela y fresas	Tostada de crema de almendras con plátano	Porridge de avena, chía, canela y plátano	Tostada integral con aguacate y huevo	Tostada con hummus y tomatitos secos
COMIDA	Ensalada templada de quinoa, garbanzos y calabaza asada	Poke de arroz con zanahoria, pepino, tomate, edamames y salmón con salsa tahini	Ensalada de rúcula, canónigos, garbanzos, naranja y nueces	Boniato asado con espárragos trigueros y pollo o tempeh laminado	Plato combinado de boniato, verdurita pochada y huevo	Pasta de lentejas con pisto y levadura nutricional	Berenjenas rellenas de lentejas + ensalada variada
MERIENDA	Pudding de chía con bebida de almendras y cacao	Yogur de coco con granola casera y fresas	Yogur de coco con plátano y nueces	Pudding de chía con bebida de almendras y canela	Yogur de coco con kiwi y granola casera	Tostada con crema de cacahuete y arándanos	Pudding de chía con bebida de almendras y cacao
CENA	Puré de patata con pechuga de pollo y pimientos del piquillo	Tortilla de boniato y cebolla pochada con ensalada de tomate	Berenjenas rellenas de pavo picado con tomate y queso	Salteado de patata y cebolla con pescado al gusto	Ensalada de lentejas y quinoa con escalibada y aliño de mostaza	Fajitas rellenas de tempeh o pollo, maíz tierno y guacamole	Calabaza y patata asada con tu proteína favorita



# 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

Blank area for listing vegetables and fruits.

Hidratos de Carbono

Blank area for listing carbohydrates.

Proteína

Blank area for listing protein.

Grasas saludables

Blank area for listing healthy fats.

Otros

Blank area for listing other items.



# 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



# ORGANIZA TU Menú SEMANAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO							
COMIDA							
MERIENDA							
CENA							