

# MENÚ SEMANAL

## COMIDAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

## DESAYUNO

Tortitas de arroz con leche saludables

Pancakes de boniato

Sándwich de fresas y queso de untar

Pastel de plátano

Tortitas de avena y manzana

Tostadas francesas saludables

Tortitas de arroz con leche saludables

## ALMUERZO

Sándwich tzatziki

Tostada con hummus y pimentón

Yogur con frutos secos

Pudding de chía y cacao

Muffins de calabaza y champiñones

Frappuccino de cacahuete

Pera con jamón y nueces

## COMIDA

Risotto de avena

Tortilla de atún con brócoli y pan

Macarrones con atún y tomate

Ensalada de salmón y aguacate

Rollitos de col rellenos de pollo

Sopa de marisco con fideos

Espaguetis con boloñesa de coliflor

## MERIENDA

Tortitas de arroz con yogur y fresas

Tostada de queso y pimientos asados

Yogur con papaya y semillas

Smoothie de kéfir y mango

Batido de leche merengada

Sándwich de lacón y queso

Palitos de zanahoria con guacamole

## CENA

Lomo con ensalada

Dip de espinacas

Revuelto de gulas y trigueros

Chuletas de pavo con piña y boniato

Carpaccio de bacalao con salmorejo y kiwi

Acelgas gratinadas con picatostes

Tartar de sardinas

# LISTA DE LA COMPRA

-Aceite, pasta y legumbres: 10 ml de Aceite de coco, 160 ml de Aceite de oliva virgen, 60 g de Espaguetis integrales, 60 g de Fideos, 50 g de Macarrones.

-Aperitivos: 15 g de Aceitunas negras, 10 g de Pepinillos en vinagre.

-Carnes y embutidos: 120 g de Carne de pollo picada, 150 g de Contramuslo deshuesado de pavo, 30 g de Jamón serrano, 30 g de Lacón, 170 g de Lomo de cerdo, 60 g de Pechuga de pollo envasada al natural.

-Espicias: Ajo en polvo, Canela, 2 g de Canela en rama, Comino en polvo, Esencia de vainilla, Orégano, Pimentón dulce, Pimienta negra molida, Sal.

-Fruta: 2 Aguacates (~275 g), 160 g de Fresas, 1 Kiwi (~80 g), 1 Limón (~25 g), 195 g de Manzana, 1 Pera (~120 g), 40 g de Piña, 1 Plátano (~95 g), Ralladura de limón, Ralladura de naranja, 20 ml de Zumo de limón.

-Huevos, lácteos y café: 11 Huevos (~660 g), 150 ml de Kéfir, 200 ml de Leche desnatada, 400 ml de Leche semidesnatada, 15 g de Queso batido 0%, 65 g de Queso cottage, 100 g de Queso de untar, 60 g de Queso feta, 60 g de Queso mozzarella, 15 g de Queso parmesano, 40 g de Queso rallado, 180 g de Yogur griego natural, 250 g de Yogur natural.

-Otros: 150 g de Alcaparras, 7 g de Cacao puro en polvo desgrasado, 50 g de Café, 350 ml de Caldo de pescado, 340 ml de Caldo de verduras, 25 g de Chocolate negro 85%, 10 g de Coco rallado, 60 g de Copos de avena, 40 g de Crema de cacahuete, 100 g de Harina de arroz, 20 g de Harina de avena, 30 g de Hielo, 20 g de Hummus, 45 g de Maíz dulce, 20 g de Miel, 15 g de Mix de semillas, 15 g de Mix frutos secos, 5 g de Mostaza dijon, 30 g de Nueces, 30 g de Pimiento rojo en conserva, 10 g de Piñones, 30 ml de Salsa de soja, 75 g de Sardina en aceite, 10 g de Semillas de Chía, Edulcorante, 30 g de Tomate concentrado, 20 g de Tomate seco, 450 g de Tomate triturado, 2 Tortas de arroz (~15 g), 40 ml de Vino blanco.

-Panadería: 10 g de Levadura en polvo, 195 g de Pan de molde integral, 120 g de Pan integral, 2 Pan tostado integral (~25 g), 25 g de Pan wasa, 60 g de Picatostes.

-Pescado: 2 latas de Atún al natural (~120 g), 80 g de Bacalao ahumado, 150 g de Gulas, 150 g de Preparado de marisco ultracongelado, 75 g de Salmón ahumado.

-Verdura: 200 g de Acelgas, 8 g de Ajo, 300 g de Boniato, 100 g de Brócoli, 100 g de Calabaza, 25 g de Canónigos, 180 g de Cebolla, 105 g de Cebolla morada, 1 Cebolla tierna (~30 g), 110 g de Champiñón, 30 g de Col lombarda, 100 g de Coles de Bruselas, 150 g de Coliflor, 230 g de Espinacas frescas, 100 g de Espárragos verdes, 1 Mango congelado (~80 g), 100 g de Papaya, 145 g de Patata, 40 g de Pepino, 120 g de Repollo, 110 g de Rúcula, 150 g de Salmorejo, 120 g de Setas de cardo, 225 g de Tomate, 30 g de Tomate cherry, 3 Zanahorias (~210 g), 45 g de Zanahoria rallada.