

MENÚ SEMANAL

COMIDAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DESAYUNO

Porridge salado con huevo y queso

Galletas de cacahuete saludables

Bocadillo de revuelto y aguacate

Tortitas de avena y manzana

Tostada de plátano, chocolate y coco

Tostadas con hummus y setas

Revuelto de plátano

ALMUERZO

Smoothie de papaya

Sándwich de lacón y queso

Barrita energética

Rollitos de salmón, espinacas y queso

Sándwich de lacón y queso

Smoothie bowl con muesli y almendras

Macedonia de frutas

COMIDA

Lasaña de calabacín, jamón y queso

Fusilli con salmón y espinacas

Guiso de calamares con guisantes

Ensalada campera de patatas con jamón

Ensalada templada de gulas

Brochetas con salsa tzatziki

Ensalada de garbanzos y aguacate

MERIENDA

Pan de pita con berenjena y salsa de yogur

Pera con jamón y nueces

Bizcocho de nectarina a la sartén

Yogur con frutos secos

Tortitas de arroz con yogur y fresas

Pudding de chía y cacao

Sándwich de lacón y queso

CENA

Tomates rellenos de atún

Dip de espinacas

Pavo estofado con judías verdes

Acelgas gratinadas con picatostes

Tartar de sardinas

Bacalao con salsa de limón

Hamburguesa con guisantes y patata

LISTA DE LA COMPRA

- Aceite, pasta y legumbres: 130 ml de Aceite de oliva virgen, 60 g de Fusilli, 185 g de Garbanzos cocidos, 130 g de Guisantes, 60 g de Guisantes en conserva.
- Carnes y embutidos: 2 Brochetas de pollo con verduras (~170 g), 150 g de Contramuslo deshuesado de pavo, 120 g de Hamburguesa de pollo, 65 g de Jamón cocido o york, 30 g de Jamón serrano, 35 g de Jamón serrano a tacos, 90 g de Lacón.
- Especias: Ajo en polvo, Canela, 2 g de Cayena, 5 g de Cebollino, Hierbabuena fresca, Hojas de cilantro, Jengibre molido, Orégano, Pimentón dulce, Pimienta negra molida, Sal, 5 g de Semillas de lino.
- Fruta: 1 Aguacate (~130 g), 2 Dátiles (~20 g), 35 g de Frambuesas rojas, 100 g de Fresas, 100 g de Frutos rojos congelados, 1 Kiwi (~90 g), 1 Limón (~100 g), 2 Manzanas (~225 g), 1 Naranja (~75 g), 1 Pera (~120 g), 4 Plátanos (~335 g), 55 ml de Zumo de limón.
- Huevos, lácteos y café: 120 g de Clara de huevo, 4 Huevos (~240 g), 20 ml de Leche desnatada, 250 ml de Leche semidesnatada, 15 g de Queso batido 0%, 80 g de Queso de untar, 60 g de Queso fresco tipo Burgos, 145 g de Queso mozzarella, 15 g de Queso parmesano, 100 g de Queso rallado, 230 g de Yogur griego natural, 185 g de Yogur natural.
- Otros: 150 g de Alcaparras, 8 Almendras (~20 g), 10 g de Almendra laminada, 15 g de Cacao puro en polvo desgrasado, 200 g de Caldo de pollo, 35 g de Chocolate negro 85%, 20 g de Coco rallado, 85 g de Copos de avena, 70 g de Crema de cacahuete, 90 g de Harina de avena, 55 g de Hummus, 135 g de Maíz dulce, 10 g de Miel, 15 g de Mix frutos secos, 5 g de Mostaza dijon, 15 g de Muesli sin azúcar, 35 g de Nueces, 10 g de Pepinillos en vinagre, 4 Pistachos (~10 g), 75 g de Sardina en aceite, 10 g de Semillas de Chía, 65 g de Tomate triturado, 2 Tortas de arroz (~15 g), 30 ml de Vino blanco.
- Panadería: 10 g de Levadura en polvo, 90 g de Pan de molde integral, 1 Pan de pita (~60 g), 190 g de Pan integral, 2 Pan tostado integral (~25 g), 25 g de Pan wasa, 60 g de Picatostes.
- Pescado: 115 g de Atún en aceite, 230 g de Bacalao, 195 g de Calamar, 125 g de Gulas, 50 g de Salmón ahumado, 140 g de Salmón fresco.
- Verdura: 200 g de Acelgas, 10 g de Ajo, 1 Berenjena (~60 g), 465 g de Calabacín, 40 g de Canónigos, 230 g de Cebolla, 115 g de Cebolla morada, 520 g de Espinacas frescas, 245 g de Judía verde en conserva, 1 Nectarina (~120 g), 250 g de Papaya, 540 g de Patata, 40 g de Pepino, Perejil, 70 g de Setas de cardo, 215 g de Tomate, 215 g de Tomate cherry, 2 Zanahorias (~145 g).