

# MENÚ SEMANAL

## COMIDAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

## DESAYUNO

Tortitas de arroz con leche saludables

Porridge salado con huevo y queso

Porridge con chocolate y avellanas

Sándwich de espinacas y queso

Pastel de plátano

Cereal pancakes

Tostadas con hummus y setas

## ALMUERZO

Manzana con crema de cacahuete

Yogur con papaya y semillas

Manzana con crema de cacahuete

Tortitas de arroz con yogur y fresas

Smoothie de papaya

Smoothie de coco y plátano

Brownie fit

## COMIDA

Tortitas de calabaza saladas

Ensalada de garbanzos y aguacate

Espaguetis con boloñesa de coliflor

Pavo estofado con judías verdes

Tortilla de atún con brócoli y pan

Albóndigas de pescado con guisantes

Panzanella

## MERIENDA

Smoothie bowl con muesli y almendras

Sándwich con mozzarella al pesto

Batido de leche merengada saludable

Tostada de tofu, espinacas y tomate

Tostadas con hummus de pimientos

Snack de atún con tomate y aguacate

Batido de chocolate saludable

## CENA

Tomates rellenos de atún

Queso fresco con tomate y aguacate

Rape con verduras al vapor

Brioche de verduras y aceitunas

Revuelto de gulas y trigueros

Taco proteico

Dip de espinacas

# LISTA DE LA COMPRA

-Aceite, pasta y legumbres: 10 ml de Aceite de coco, 155 ml de Aceite de oliva virgen, 20 g de Aceitunas verdes, 60 g de Espaguetis integrales, 245 g de Garbanzos cocidos, 50 g de Guisantes en conserva, 10 g de Pan rallado, 190 g de Rape, Vinagre de Jerez.

-Carnes y embutidos: 150 g de Contramuslo deshuesado de pavo, 30 g de Fiambre de pavo.

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

-Fruta: 2 Aguacates (~210 g), 10 g de Arándanos deshidratados, 2 Dátiles (~30 g), 35 g de Frambuesas rojas, 50 g de Fresas, 100 g de Frutos rojos congelados, 35 g de Limón, 2 Manzanas (~300 g), 2 Plátanos (~215 g), Ralladura de limón, Ralladura de naranja, 45 ml de Zumo de limón.

-Huevos, lácteos y café: 60 g de Clara de huevo, 13 Huevos (~780 g), 350 ml de Leche desnatada, 780 ml de Leche semidesnatada, 80 g de Mozzarella fresca, 50 g de Queso de untar, 60 g de Queso feta, 80 g de Queso fresco tipo Burgos, 50 g de Queso mozzarella, 15 g de Queso parmesano, 115 g de Queso rallado, 135 g de Yogur griego natural, 1 Yogur natural (~125 g).

-Otros: 35 g de Almendra, 10 g de Almendra laminada, 30 g de Anacardos, 10 g de Avellanas, 200 g de Bebida de coco, 20 g de Cacao puro en polvo desgrasado, 200 g de Caldo de pollo, 55 g de Chocolate negro 85%, 15 g de Coco rallado, 110 g de Copos de avena, 55 g de Crema de cacahuete, 15 g de Crema de sésamo o Tahini, 15 g de Harina de almendras, 50 g de Harina de arroz, 150 g de Harina de avena, 55 g de Hummus, 75 g de Maíz dulce, 5 g de Miel, 15 g de Mix de semillas, 15 g de Muesli sin azúcar, 2 Nueces (~10 g), 60 g de Pimiento rojo en conserva, 15 g de Piñones, Stevia, 50 g de Tofu, 30 g de Tomate concentrado, 50 g de Tomate seco, 420 g de Tomate triturado, 2 Tortas de arroz (~15 g), 40 ml de Vino blanco.

-Panadería: 10 g de Levadura en polvo, 120 g de Pan de molde integral, 235 g de Pan integral, 40 g de Pan tostado integral, 25 g de Pan wasa.

-Pescado: 2 latas de Atún al natural (~120 g), 115 g de Atún en aceite, 150 g de Gulas, 150 g de Merluza.

-Verdura: 7 g de Ajo, 10 g de Albahaca, 80 g de Berenjena, 180 g de Bimi, 20 g de Brotes verdes, 100 g de Brócoli, 250 g de Calabaza, 150 g de Cebolla, 1 Cebolla morada (~50 g), 80 g de Champiñón, 150 g de Coliflor, 405 g de Espinacas frescas, 100 g de Espárragos verdes, 210 g de Judía verde en conserva, 350 g de Papaya, 150 g de Patata, 1 Pepino (~50 g), Perejil, 1 Plátano congelado (~80 g), 15 g de Rúcula, 70 g de Setas de cardo, 370 g de Tomate, 80 g de Tomate cherry, 150 g de Zanahoria.