

MENÚ SEMANAL

COMIDAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DESAYUNO

Cereal pancakes

Wrap dulce

Pancakes de boniato

Tortitas de arroz con leche saludables

Tostada de plátano, chocolate y coco

Sándwich de fresas y queso de untar

Revuelto de plátano

ALMUERZO

Pera con jamón y nueces

Tostada de tofu, espinacas y tomate

Bizcocho de nectarina a la sartén

Smoothie de coco y plátano

Yogur con frutos secos

Smoothie bowl con muesli y almendras

Pera con jamón y nueces

COMIDA

Tortitas de calabaza saladas

Fusilli con salmón y espinacas

Espaguetis con pesto de anacardos y pollo

Pasta al curry

Pasta al estilo tartar

Sopa de marisco con fideos

Panzanella

MERIENDA

Pudding de chía y cacao

Smoothie bowl con muesli y almendras

Pan de pita con berenjena y salsa de yogur

Tostada de gorgonzola y pera

Batido de chocolate saludable

Ensalada de frutas con tahini

Bizcocho de nectarina a la sartén

CENA

Quinoa con calabacín, lacón y queso

Burrito de tortilla

Lubina a la florentina

Acelgas gratinadas con picatostes

Carpaccio de bacalao con salmorejo y kiwi

Revuelto de gulas y trigueros

Brioche de verduras y aceitunas

LISTA DE LA COMPRA

- Aceite, pasta y legumbres: 5 ml de Aceite de coco, 205 ml de Aceite de oliva virgen, 20 g de Aceitunas verdes, 97 g de Espaguetis, 50 g de Espaguetis integrales, 60 g de Fideos, 78 g de Fusilli, 129 g de Guisantes, 110 g de Pasta integral, 147 g de Quínoa cocida, Vinagre de Jerez.
- Carnes y embutidos: 193 g de Carne de ternera picada, 78 g de Jamón serrano, 61 g de Lacón, 150 g de Pechuga de pollo.
- Espicias: Ajo en polvo, Albahaca seca, Canela, Cebolla deshidratada, Comino, Curry en polvo, Eneldo, Esencia de vainilla, Jengibre molido, Nuez Moscada, Orégano, Pimentón dulce, Pimienta negra molida, Sal.
- Fruta: 1 Aguacate (~164 g), 76 g de Arándanos, 10 g de Arándanos deshidratados, 2 Dátiles (~30 g), 75 g de Frambuesas rojas, 131 g de Fresas, 215 g de Frutos rojos congelados, 149 g de Kiwi, 1 Limón (~75 g), 1 Manzana (~150 g), 4 Peras (~390 g), 829 g de Plátano, Ralladura de limón, Ralladura de naranja, 15 ml de Zumo de limón.
- Huevos, lácteos y café: 318 g de Clara de huevo, 11 Huevos (~660 g), 100 ml de Leche desnatada, 100 g de Leche evaporada, 644 ml de Leche semidesnatada, 32 g de Mozzarella rallada, 65 g de Queso cottage, 141 g de Queso de untar, 94 g de Queso feta, 20 g de Queso gorgonzola, 30 g de Queso parmesano, 65 g de Queso rallado, 30 g de Yogur griego natural, 383 g de Yogur natural.
- Otros: 21 g de Almendra laminada, 20 g de Anacardos, 30 ml de Bebida de almendras, 200 g de Bebida de coco, 15 g de Cacao puro en polvo desgrasado, 350 ml de Caldo de pescado, 100 ml de Caldo de verduras, 102 g de Chocolate negro 85%, 26 g de Coco rallado, 59 g de Crema de cacahuete, 15 g de Crema de sésamo o Tahini, 50 g de Harina de arroz, 276 g de Harina de avena, 50 ml de Leche de coco, 32 g de Maíz dulce, 5 g de Miel, 24 g de Mix frutos secos, 62 g de Muesli sin azúcar, 52 g de Nueces, 5 Pistachos (~16 g), 10 g de Piñones, 14 g de Semillas de Chía, Stevia, 80 g de Tofu, 30 g de Tomate seco, 343 g de Tomate triturado, 138 g de Tortilla de trigo integral, 50 g de Yogur de soja.
- Panadería: 25 g de Levadura en polvo, 60 g de Pan de molde integral, 1 Pan de pita (~60 g), 208 g de Pan integral, 1 Pan wasa (~26 g), 60 g de Picatostes.
- Pescado: 80 g de Bacalao ahumado, 193 g de Gulas, 160 g de Lubina, 150 g de Preparado de marisco ultracongelado, 50 g de Salmón ahumado, 182 g de Salmón fresco.
- Verdura: 350 g de Acelgas, 8 g de Ajo, Albahaca, 140 g de Berenjena, 196 g de Boniato, 184 g de Calabacín, 150 g de Calabaza, 456 g de Cebolla, 118 g de Cebolla morada, 253 g de Champiñón, 30 g de Col lombarda, 370 g de Espinacas frescas, 129 g de Espárragos verdes, 60 g de Judía verde en conserva, 362 g de Nectarina, 98 g de Pepino, Perejil, 193 g de Pimiento rojo, 1 Plátano congelado (~80 g), 59 g de Rúcula, 150 g de Salmorejo, 300 g de Tomate, 149 g de Tomate cherry, 100 g de Zanahoria.