

M E N Ú S E M A N A L

COMIDAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DESAYUNO

Bocadillo de revuelto y aguacate

Sándwich de fresas y queso de untar

Porridge con chocolate y avellanas

Tosta de tomate y aceitunas

Tostadas de queso fresco y mermelada ligera

Tortitas de avena y manzana

Tostadas de aguacate

ALMUERZO

Cheescake saludable

Manzana con crema de cacahuete

Macedonia de frutas

Yogur con papaya y semillas

Tortitas de arroz con yogur y fresas

Tostada con hummus y pimentón

Cheescake saludable

COMIDA

Ensalada templada de gulas

Gnocchi con gorgonzola y espinacas

Pita de gambas

Espaguetis con boloñesa de coliflor

Curry de gambas

Macarrones con brócoli y pesto de anacardos

Gnocchi con gorgonzola y espinacas

MERIENDA

Snack de atún con tomate y aguacate

Palitos de zanahoria con guacamole

Smoothie de coco y plátano

Bocadillo de salmón ahumado y queso de untar

Smoothie de kéfir y mango

Tostada de queso y pimientos asados

Macedonia de frutas

CENA

Lomo de cerdo con col, pasas y piñones

Pavo estofado con judías verdes

Dip de espinacas

Quinoa con anchoas y mango

Rollitos de queso y tomate seco

Pavo estofado con judías verdes

Sándwich de paté de atún

LISTA DE LA COMPRA

-Aceite, pasta y legumbres: 90 ml de Aceite de oliva virgen, 60 g de Espaguetis integrales, 133 g de Gnocchi de patata, 67 g de Macarrones de trigo sarraceno, 50 g de Quinoa.

-Aperitivos: 9 Aceitunas negras (~27).

-Bebida: 40 ml de Vino blanco.

-Carnes y embutidos: 160 g de Contramuslo deshuesado de pavo, 233 g de Lomo de cerdo.

-Espicias: Ajo en polvo, Albahaca seca, Canela, 2 g de Cayena, Cebolla deshidratada, Comino en polvo, 5 g de Curry en polvo, Esencia de vainilla, Hierbas provenzales, Hojas de cilantro, Jengibre molido, Orégano, Pimentón dulce, Pimienta negra molida, Sal.

-Fruta: 678 g de Aguacate, 141 g de Fresas, 1 Kiwi (~90 g), 10 g de Limón, 80 g de Mango, 2 Manzanas (~225 g), 1 Naranja (~75 g), 1 Plátano (~40 g), 30 ml de Zumo de limón.

-Huevos, lácteos y café: 2 Huevos (~120 g), 150 ml de Kéfir, 296 ml de Leche desnatada, 178 g de Leche evaporada, 260 g de Queso de untar, 180 g de Queso fresco tipo Burgos, 53 g de Queso gorgonzola, 68 g de Queso mozzarella, 200 g de Requesón, 390 g de Yogur griego natural, 1 Yogur natural (~125 g).

-Otros: 10 g de Alcaparras, 40 g de Anacardos, 14 g de Avellanas, 200 g de Bebida de coco, 2 g de Cacao puro en polvo desgrasado, 214 g de Caldo de pollo, 52 g de Chocolate negro 85% sin azúcar, 10 g de Coco rallado, 59 g de Copos de avena, 20 g de Crema de cacahuete, 4 Galletas integrales (~24 g), 20 g de Hummus, 76 g de Maíz dulce, 60 g de Mermelada de frutos rojos, 10 g de Miel, 15 g de Mix de semillas, 19 g de Nueces, 25 g de Piñones, Edulcorante, 30 g de Tomate concentrado, 40 g de Tomate seco, 200 g de Tomate triturado, 3 Tortas de arroz (~22 g), 2 Tortillas de trigo integrales (~120 g), 15 g de Uvas pasas.

-Panadería: 199 g de Pan de molde integral, 60 g de Pan de pita, 458 g de Pan integral, 32 g de Pan wasa.

-Pescado: 40 g de Anchoa, 222 g de Atún al natural, 293 g de Gambas, 160 g de Gulas, 24 g de Salmón ahumado.

-Verdura: 10 g de Ajo, Albahaca, 201 g de Brócoli, 178 g de Calabacín, 51 g de Canónigos, 157 g de Cebolla, 40 g de Cebolla morada, 1 Cebolla tierna (~36 g), 296 g de Coliflor, 337 g de Espinacas frescas, 160 g de Judía verde en conserva, 1 Mango congelado (~80 g), 100 g de Papaya, 160 g de Patata, Perejil, 1 Plátano congelado (~80 g), 82 g de Rúcula, 1 Tomate (~73 g), 465 g de Tomate cherry, 2 Zanahorias (~150 g).