

MENÚ SEMANAL

COMIDAS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DESAYUNO

Revuelto de plátano

Tostadas con hummus y setas

Tostadas de aguacate

Pastel de plátano

Pancakes de boniato

Ricotta con higos y nueces

Tostada de plátano, chocolate y coco

ALMUERZO

Snack de atún con tomate y aguacate

Batido de melocotón

Palitos de zanahoria con guacamole

Sándwich de lacón y queso

Bocadillo de salmón ahumado y queso de untar

Batido de leche merengada

Smoothie de kéfir y mango

COMIDA

Albóndigas de pescado con guisantes

Ensalada de garbanzos con aliño de naranja

Pimiento relleno rápido

Guiso de calamares con guisantes

Lasaña de calabacín, jamón y queso

Pasta al curry

Albóndigas de pescado con guisantes

MERIENDA

Batido de leche merengada

Tortitas de arroz con yogur y fresas

Rollitos de salmón, espinacas y queso

Tostada con hummus y pimentón

Tortitas de arroz con yogur y fresas

Tostada de queso y pimientos asados

Barrita energética

CENA

Carpaccio de bacalao con salmorejo y kiwi

Rape con verduras al vapor

Quinoa con calabacín, lacón y queso

Hamburguesa de pescado ligera

Lubina a la florentina

Tartar de sardinas

Milhojas de berenjena y salmón

LISTA DE LA COMPRA

-Aceite, pasta y legumbres: 150 ml de Aceite de oliva virgen, 150 g de Garbanzos cocidos, 130 g de Guisantes, 100 g de Guisantes en conserva, 20 g de Pan rallado, 60 g de Pasta integral, 95 g de Quínoa cocida, 190 g de Rape, 15 ml de Vinagre de manzana. Aperitivos: 10 g de Pepinillos en vinagre.

-Carnes y embutidos: 120 g de Carne de ternera picada, 65 g de Jamón cocido o york, 70 g de Lacón.

Espicias: Ajo en polvo, Canela, 4 g de Canela en rama, Cebolla deshidratada, Comino en polvo, Curry en polvo, Nuez Moscada, Orégano, Pimentón dulce, Pimienta negra molida, Sal, 5 g de Semillas de lino, Tomillo.

-Fruta: 3 Aguacates (~405 g), 2 Dátiles (~20 g), 100 g de Fresas, 2 Higos (~120 g), 1 Kiwi (~80 g), 60 g de Limón, 1 Naranja (~50 g), 3 Plátanos (~275 g).

-Huevos, lácteos y café: 6 Huevos (~360 g), 150 ml de Kéfir, 100 g de Leche evaporada, 550 ml de Leche semidesnatada, 20 g de Mozzarella rallada, 65 g de Queso cottage, 115 g de Queso de untar, 75 g de Queso fresco tipo Burgos, 95 g de Queso mozzarella, 10 g de Queso parmesano, 40 g de Queso rallado, 115 g de Queso ricotta, 120 g de Yogur griego natural, 120 g de Yogur natural.

-Otros: 150 g de Alcachofa en conserva, 150 g de Alcaparras, 15 g de Almendra laminada, 9 g de Cacao puro en polvo desgrasado, 100 ml de Caldo de verduras, 60 g de Chocolate negro 85%, 8 g de Coco rallado, 20 g de Copos de avena, 35 g de Crema de cacahuete, 2 Hielo (~20 g), 75 g de Hummus, 50 ml de Leche de coco, 20 g de Maíz dulce, 1 Melocotón en almíbar (~100 g), 20 g de Miel, 5 g de Mostaza dijon, 45 g de Nueces, 30 g de Pimiento rojo en conserva, 4 Pistachos (~10 g), 40 g de Piñones, 75 g de Sardina en aceite, Stevia, 385 g de Tomate triturado, 4 Tortas de arroz (~30 g), 30 ml de Vino blanco.

-Panadería: 30 g de Pan de molde integral, 320 g de Pan integral, 1 Pan thins integral (~40 g), 2 Pan tostado integral (~25 g).

-Pescado: 1 lata de Atún al natural (~60 g), 80 g de Bacalao ahumado, 195 g de Calamar, 1 Hamburguesa de pescado (~90 g), 160 g de Lubina, 300 g de Merluza, 165 g de Salmón ahumado.

-Verdura: 150 g de Acelgas, 3 g de Ajo, 125 g de Berenjena, 180 g de Bimi, 150 g de Boniato, 40 g de Brotes verdes, 585 g de Calabacín, 200 g de Cebolla, 60 g de Cebolla morada, 1 Cebolla tierna (~30 g), 150 g de Champiñón, 80 g de Col lombarda, 30 g de Espinacas frescas, 1 Mango congelado (~80 g), Perejil, 120 g de Pimiento rojo, 55 g de Rúcula, 150 g de Salmorejo, 70 g de Setas de cardo, 330 g de Tomate, 130 g de Tomate cherry, 1 Zanahoria (~100 g).