MENÚ SEMANAL

	COMIDA	CENA
LUNES	Espaguetis con calabacín y zanahoria	Coliflor al horno con bechamel
MARTES	Ensalada Guisado de sepia	Revuelto de espárragos
MIERCOLES	Enslada Pollo al curry	Crema de calabacín y manzana con queso fresco
JUEVES	Alubias blancas con verduras	Tortilla de alcachofas
VIERNES	Arroz 1000 delicias	Ensalada de tomate y aguacate Hummus con crudités
SÁBADO	Ensalada Lubina al horno	Escalivada Hamburguesa de pollo
DOMINGO	Tomates rellenos de quinoa	Ensalada de canónigos y caballa

saluable

INDICACIONES

- Introduce una ración generosa de verdura en tus comidas principales (en ensalada, purés, al horno, dentro del plato principal,...).
- Los cereales mejor consumirlos integrales (pan, pasta, arroz,...).
- El mejor postre una fruta
- Las recetas puedes cocinarlas a tu manera o buscarlas por internet.
- Cocinar y aliñar con aceite de oliva
- En nuestra web www.saludhable.es esta semana encontrarás:
  Crema de calabacín y manzana
  Tomates rellenos
  Hummus con crudités
- Puedes sustituir cualquier ingrediente sin problema. Puede ser que no tengas en casa, que no te guste,...
- Además, a continuación te dejamos una lista de la compra. Repasa los ingredientes que tienes en casa, cambia alguno si lo prefieres y añade tus inprescindibles.

saludable

LISTA DE LA COMPRA

VERDURAS Y FRUTAS

- Calabacín
- Zanahoria
- Coliflor
- Lechuga
- Espárragos
- Cebolla tierna
- Cebolla
- Pimiento rojo
- Alcachofas
- Berenjena
- Limón
- Aguacate
- Manzana
-
-

OTROS

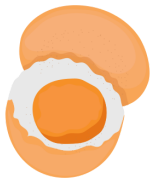
- Curry
- Orégano
- Ajo
- Comino
- Pimienta
- Tomillo
- Tahini
- Miel
-
-

CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

- Espaguetis
- Quinoa
- Harina
- Patata
- Alubias blancas
- Guisantes
- Garbanzos
-
-
-

CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LÁCTEOS

- Huevos
- Leche
- Mantequilla
- Queso fresco
- Yogur natural
- Sepia
- Pollo
- Gambitas
- Lubina
- Hamburguesa
-
-



¡ESPERAMOS QUE OS PUEDA AYUDAR!

Esto es sólo una idea de menú

Si quieres un menú personalizado, adaptado a tus gustos y/o circunstancias o cualquier otra consulta, puedes contactar en:

informacion@saludhable.es
625 29 60 06

saludhable
CENTRO DE NUTRICIÓN Y PSICOLOGÍA