



MENÚ SEMANAL



COMIDA

CENA

LUNES

Ensalada de lentejas con salmón, aguacate y queso fresco

Acelgas rehogadas con patatas y pimentón

MARTES

Wok de verduras con arroz integral y tofu marinado

Habas con jamón y huevo poché

MIÉRCOLES

Patatas rellenas
Merluza a la gallega

Champiñones al ajillo
Alitas de pollo

JUEVES

Sopa minestrone con alubias

Brócoli con vinagreta de hortalizas y atún

VIERNES

Ensalada
Tallarines con pesto

Hummus de calabaza
con crudités de verdura y pan de pita

SÁBADO

Gazpacho de calabacín
Pincho moruno

Pizza con base de coliflor

DOMINGO

Escalivada
Tortilla de bacalao

Ensalada caprese de tomate y mozzarella



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:
 - Gazpacho de calabacín
 - Hummus de calabaza
 - Pizza con base de coliflor
- ✓ 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 imprescindibles.





LISTA DE LA COMPRA

VERDURAS Y FRUTAS

- Cebolla
- Lechuga
- Tomates
- Zanahoria
- Pimiento rojo y verde
- Calabacín
- Calabaza
- Ajo
- Berenjena
- Pepino
- Brócoli
- Coliflor
- Champiñones
- Acelgas
- Aguacate
- Limón
-



OTROS

- Pimentón
- Perejil
- Jengibre
- Albahaca
- Piñones
- Orégano
- Thaina
- Salsa de soja
-



CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

- Alubias
- Lentejas
- Garbanzos
- Tallarines
- Patata
- Arroz integral
- Habas
- Pan de pita
-



CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LÁCTEOS

- Huevos
- Merluza
- Salmón ahumado
- Atún en conserva
- Bacalao
- Jamón
- Alitas de pollo
- Pincho moruno
- Queso fresco
- Mozzarella
- Parmesano
- Tofu
-



¡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