



MENÚ SEMANAL



COMIDA

CENA

LUNES

Ensalada de cuscús
con hummus

Coliflor especiada
Pescadilla a la plancha

MARTES

Lentejas salteadas
con verduras y lomo

Revuelto de espinacas
con cebolla y patata

MIÉRCOLES

Salmón marinado
con verduritas

Crema de brócoli y
calabacín con jamón
y semillas

JUEVES

Menestra de verduras
con boniato y ternera

Tortilla de
champiñones y puerro

VIERNES

Ensalada de pasta con
pesto de brócoli

Verdura asada con
salsa romesco
Chuletas de pavo

SÁBADO

Gazpacho andaluz
Albóndigas de merluza
y gambas

Hamburguesa de
alubias rojas y quinoa

DOMINGO

Ensalada de canónigos
Fideuà

Ensalada de
espárragos, tomates
cherry y queso fresco



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 puedes encontrar muchas recetas saludables.
- ✓ 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
- Canónigos
- Tomates
- Tomates cherry
- Zanahoria
- Pimiento rojo y verde
- Calabacín
- Ajo
- Brócoli
- Coliflor
- Espárragos blancos
- Puerro
- Pepino
- Champiñones
- Espinacas
- Menestra
- Limón



OTROS

- Pimentón
- Pimienta
- Curry
- Tahini
- Albahaca
- Ñora
- Almendras
- Avellanas



CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

- Alubias rojas
- Garbanzos
- Lentejas
- Macarrones integrales
- Patata
- Boniato
- Fideos fideuà
- Quinoa
-



CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LÁCTEOS

- Huevos
- Pescadilla
- Merluza
- Salmón
- Gambas
- Calamar
- Lomo
- Ternera
- Chuletas de pavo
- Jamón serrano
- Queso fresco
- Parmesano
-



¡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

