MENÚ SEMANAL

	COMIDA	CENA
LUNES	Ensalada Espaguetis con gambas al ajillo	Crema de calabaza y jengibre Medallones de solomillo
MARTES	Guisantes estofados con verdura y huevo	Coliflor gratinada con patata y bechamel
MIERCOLES	Conejo al horno con verduras y romero	Ensalada de tomate y queso burrata
JUEVES	Ensalada de garbanzos con ventresca	Espinacas salteadas Tortilla francesa con finas hierbas
VIERNES	Guiso de patatas con pollo y verduras	Carpaccio de calabacín con rúcula y parmesano
SÁBADO	Sopa fría de pepino Atún fresco	Tosta de huevos revueltos con espárragos y jamón
DOMINGO	Berenjenas rellenas de soja texturizada	Endivias con guacamole y anchoas

saludable

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 inprescindibles.

saludhable

LISTA DE LA COMPRA

VERDURAS Y FRUTAS

- Cebolla
- Lechuga
- Endivia
- Rúcula
- Espinacas
- Tomates
- Zanahoria
- Pimiento rojo y verde
- Calabacín
- Calabaza
- Ajo
- Berenjena
- Pepino
- Coliflor
- Espárragos
- Aguacate
- Limón
-

OTROS

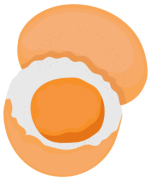
- Perejil
- Jengibre
- Romero
- Cebollino
- Tomillo
- Cilantro
-

CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

- Guisantes
- Garbanzos
- Espaguetis
- Patata
- Harina
-

CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LÁCTEOS

- Huevos
- Atún fresco
- Gambas
- Ventresca
- Anchoas
- Jamón
- Conejo
- Pollo
- Solomillo
- Queso burrata
- Parmesano
- Leche
- Mantequilla
-



saluhable

¡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