



MENÚ SEMANAL



COMIDA

CENA

LUNES

Pollo al curry con
verduras arroz integral

Tomates rellenos de
ensalada de atún

MARTES

Ensalada de boniato y
alubias rojas

Crema de espárragos
Tortilla con queso

MIÉRCOLES

Ensalada de pimientos
Brocheta de emperador
y limón

Judías verdes con
tomate y huevo poché

JUEVES

Salteado de quinoa
con puerro, zanahoria
y salmón

Ensalada de
melocotón, mozzarella
y ahumados

VIERNES

Ensalada de
garbanzos y arroz con
tofu marinado

Crudités de verduras
con hummus de
guisantes

SÁBADO

Crema fría de calabaza
y naranja
Tortilla de patatas

Tosta de queso fresco
con pimientos del
piquillo y anchoas

DOMINGO

Ensalada de pepino
Espaguetis con
gambas al ajillo

Col lombarda con
manzana y pasas



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
- Puerro
- Lechuga
- Tomates
- Tomate triturado
- Pepino
- Zanahoria
- Pimiento rojo
- Pimientos del piquillo
- Calabacín
- Ajo
- Espárragos blancos
- Judías verdes
- Calabaza
- Col lombarda
- Manzana
- Narnaja
- Limón
-

OTROS

- Curry
- Thaini
- Comino
- Pasas
- Orégano
-

CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

- Arroz integral
- Garbanzos
- Alubias rojas
- Guisantes
- Quinoa
- Boniato
-
-



CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LÁCTEOS

- Huevos
- Atún en conserva
- Salmón
- Gambas
- Emperador
- Anchoas
- Ahumados
- Pollo
- Queso fresco
- Queso crema
- Mozzarella
-



¡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