



MENÚ SEMANAL



COMIDA

CENA

LUNES

Ensalada de tomate
Patatas rellenas de
pavo y verduras

Revuelto de guisantes
y gulas

MARTES

Ensalada de canónigos
con lentejas, manzana
y tofu

Espaguetis de calabacín
con pesto y bonito

MIÉRCOLES

Tallarines con brócoli
y pollo

Frittata de espinacas y
puerro

JUEVES

Arroz integral con
gambas, espárragos
y ajos tiernos

Ensalada de mango
y pollo

VIERNES

Ensalada de alubias y
verduras asadas

Tartar de aguacate,
tomate y atún

SÁBADO

Gazpacho de remolacha
Lubina a la plancha

Wrap de pavo y
verduras

DOMINGO

Cuscús con verduras
Brocheta de pollo al
horno

Sepia salteada con
verduras al curry



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
- Canónigos
- Espinacas
- Tomates
- Pepino
- Zanahoria
- Pimiento rojo
- Calabacín
- Brócoli
- Ajo
- Ajos tiernos
- Espárragos verdes
- Remolacha
- Aguacate
- Mango
- Manzana
-

OTROS

- Curry
- Albahaca
- Piñones
- Orégano
-

CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

- Arroz integral
- Alubias
- Lentejas
- Guisantes
- Tallarines
- Cuscús
- Patata
-



CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LÁCTEOS

- Huevos
- Atún
- Lubina
- Sepia
- Gambas
- Bonito
- Gulas
- Pollo
- Pavo
- Tofu
- Queso
-



¡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