

MENÚ SEMANAL

COMIDA

Ensalada de lentejas con pollo

> Macarrones con brócoli y queso

Sopa fría de calabacín Hamburguesa de salmón

Arroz integral con alcachofas y jamón

Poke bowl de quinoa y atún

Ensalada de pepino Solomillo de cerdo con salsa de manzana

Lasaña de verduras

CENA

Salteado de espárragos con gambitas

Crema de espinacas Huevos rellenos

Cebolla y pimiento caramelizado con ternera

Revuelto de setas y ajos tiernos

Hamburguesa de calabacín, zanahoria y brócoli

Ensalada de pulpo y aguacate

Ensalada de cogollos con salsa de yogur

MIERCOLES

LUNES

MARTES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO



saluhable

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.





LISTA DE LA COMPRA

VERDURAS Y FRUTAS

- Cebolla
- Lechuga
- Cogollos
- Tomates
- Pepino
- Zanahoria
- Pimiento rojo
- Calabacín
- Ajos tiernos
- Brócoli
- Espinacas
- Espárragos
- Setas
- Alcachofas
- Aguacate
- Manzana
- •

<u>otros</u>

- Orégano
- Pimienta
- Hierbas provenzales
- Hierbabuena
- Cilantro

•

CEREALES, TUBÉRCULOS Y LEGUMBRES

- Arroz integral
- Lentejas
- Macarrones integrales
- Lasaña
- Quinoa
- •

· 655

CARNE, PESCADO, HUEVOS Y LÁCTEOS

- Huevos
- Atún
- Salmón
- Gambas
- Pulpo
- Ternera
- Pollo
- Solomillo
- Jamón
- Queso
- Yogur natural







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

