



Menú semanal



LUNES

Desayuno: avena con leche de avena, nueces y plátano.

Almuerzo: Ensalada de quinua con espinacas, garbanzos, tomate, aguacate y aderezo de limón y aceite de oliva.

Cena: Salmón a la plancha con brócoli al vapor y patatas asadas

MARTES

Desayuno: Tostada de pan integral con aguacate y huevo escalfado/revuelto.

Almuerzo: Sopa de lentejas con zanahoria, apio, cebolla y espinacas.

Cena: pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla.

MIÉRCOLES

Desayuno: yogour griego con frutos rojos, miel y granola casera.

Almuerzo: Ensalada de pasta integral con atún, tomate cherry, aceitunas y pimientos.

Cena: merluza al horno con espárragos y arroz integral.

JUEVES

Desayuno: Smoothie de espinacas, plátano, leche de avena y semillas de chía.

Almuerzo: ensalada de garbanzos, espinacas, queso feta y aceitunas.

Cena: Tortilla de patatas y cebolla con ensalada de pepino y tomate.



VIERNES

Desayuno: Pan integral con jamón serrano, tomate y aceite de oliva

Almuerzo: Paella de verduras, con pimientos, guisantes, espárragos, y alcachofas.

Cena: Filete de pollo al curry con verduras salteadas (calabacín, berenjena)

LISTA DE LA COMPRA

Plátanos, manzanas, paquete de frutos rojos

Aguacates, espinacas frescas, tomates

Espinacas frescas, tomates, tomates cherry, pepino

Pepino, calabacín, pimientos rojos, verdes, berenjena

zanahorias, limones, alcachofas, espárragos y guisantes.

Patatas, brócoli, lechuga mezcla

Filetes salmón, filetes merluza, pechuga pollo, huevos, latas atún, jamón serrano, queso feta.

Garbanzos, paquete de lentejas quinua, arroz integral pasta integral, avena

Leche, yogur griego, queso fresco, aceite de oliva, curry miel, especias



SÁBADO

Desayuno: avena con leche, lino, frutas y miel.

Almuerzo: Sopa de paella de verduras.

Cena: Cena fuera o comida ligera en casa (opción de batido proteico o ensalada ligera)

DOMINGO

Desayuno: Tostada de pan de centeno con mantequilla de almendra y plátano.

Almuerzo: Pescado al horno, con patatas panaderas y ensalada verde.

Cena: Cena ligera, ensalada de garbanzos o hummus con zanahorias y pepino.

Notes

- Asar patatas y usarlas durante la semana.
- Cocinar pollo en porciones y guardarlo en la nevera.
- Cocinar pasta y guardarla para usar a lo largo de la semana.
- Cocinar arroz integral para usarlo durante varios días.
- Hacer tortilla martes para varios días.
- Cocinar paella de verdura para dos días.

