

MENÚ EQUILIBRADO PRIMAVERA-VERANO

DESAYUNO

COMIDA

CENA

LUNES

Café con leche + tostada de pan integral con aguacate y cachitos de nueces + fruta

Brócoli al vapor + Salmón en papillote con patata

Ensalada de quinoa, tomate, mozzarella, aceitunas negras y albahaca + Mejillones al vapor con limón o vinagreta

MARTES

Café con leche + tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva + fruta

Guiso de lentejas con arroz integral y verduras + Ensalada de canónigos, aguacate, naranja y pipas de calabaza

Crema de calabacín + Lubina al horno con patata y verduras

MIÉRCOLES

Café con leche + tostada de pan integral con aguacate y semillas de chía molidas + fruta

Tallarines de calabacín con setas y pesto + Lomo de atún con guarnición de arroz integral

Ensalada de lechuga, tomate y cebolla + Tortilla de patata (cocida), calabacín y cebolla

JUEVES

Café con leche + tostada de pan integral con tomate y aceite de oliva + fruta

Gazpacho + Ensalada (base verde) de judías blancas con pepino, cebolla, tomate, manzana, queso feta, atún al natural y huevo

Judías verdes con patata + Pechuga de pollo o pavo a la plancha

VIERNES

Café con leche + tostada de pan integral con tomate y aguacate + fruta

Ensalada de espinacas con pasta integral + Bacalao con salsa de tomate o salmorejo y aceite de oliva

Humus con palitos de zanahoria + Tortilla francesa con rodajas de tomate y orégano

SÁBADO

Bol de yogur natural con copos de avena integrales, plátano, fresas, nueces y canela

Garbanzos con espinacas + Ensalada de rúcula pera, nueces y queso aliñada con un poquito de miel y aceite de oliva

Ensalada verde + Tartar de aguacate, langostinos y mango o añadir a la ensalada

DOMINGO

Fruta de temporada + Café con leche + Pancakes caseros de plátano con chocolate negro

Arroz con pescado o pollo (paella) + Ensalada mixta

Espárragos trigueros + Pulpo o lacón con patata cocida, aceite de oliva y pimentón

MENÚ EQUILIBRADO PRIMAVERA-VERANO

MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

FRUTOS SECOS / FRUTAS / HORTALIZAS / LÁCTEOS / PANES / CEREALES SIN AZÚCAR / PATÉS VEGETALES

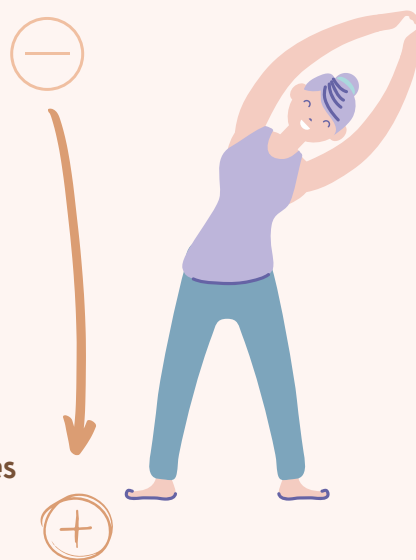
Debes adaptar la ingesta según tu actividad física y deben estar centradas en ayudarte a cumplir el consumo de las raciones diarias de nutrientes

SEDENTARIO

- Fruta o yogur
- Fruta + yogur o queso fresco o café con leche
- Fruta o yogur + 1 puñado de frutos secos crudos sin sal

ACTIVO

- Bol de yogur + f. secos + fruta + copos de avena integrales
- Palitos de verdura (pepino, zanahoria) con humus
- Tostaditas o panes integrales con guacamole, queso, atún, patés vegetales, jamón cocido, serrano...



NOTAS

- Puedes añadir como postre de comida y cena fruta o yogur
- Puedes añadir pan integral en las comidas
- No es necesario realizar 5 comidas, puedes incluir fruta, lácteos y frutos secos en las comidas principales como postre o añadir a las ensaladas. De esta manera también consigues incluir diariamente las raciones recomendadas
- Recuerda cocinar y aliñar con aceite de oliva virgen extra