Menú semanal saludable · 7 días

Ejemplo orientativo para adultos sanos; no sustituye el consejo de un profesional sanitario

	Desayuno	Comida	Merienda	Cena
Lunes	Tostada de pan integral (60g) con aguacate (50g) y huevo cocido (60g). Café solo (100ml).	Ensalada de lentejas (150g cocidas) con espinacas (100g), tomate (80g) y zanahoria rallada (50g). Aderezo de AOVE (10ml).	Yogur natural (125g) con 10g de nueces.	Salmón a la plancha (150g) con brócoli al vapor (200g).
Martes	Porridge de avena (50g) con leche desnatada (200ml) y 100g de frutos rojos.	Pollo a la jardinera (150g pechuga) con arroz integral (70g en seco) y guisantes (80g).	Manzana (150g) y 15g de almendras.	Revuelto de champiñones (200g) con 2 huevos (120g) y una rebanada de pan integral (30g).
Miércoles	Batido de espinacas (50g), plátano (100g) y leche de almendras (200ml).	Pasta integral (80g en seco) con salsa de tomate casera (150g) y atún natural (80g).	Pera (180g).	Merluza al horno (180g) con patata cocida (150g) y judías verdes (150g).
Jueves	Tortilla de 2 claras de huevo (60g) con espinacas (50g) y una tostada de pan integral (30g).	Garbanzos estofados (180g cocidos) con calabaza (100g) y zanahoria (50g).	Puñado de anacardos (20g).	Pechuga de pavo a la plancha (150g) con ensalada variada (200g lechuga, pepino, pimiento).
Viernes	Yogur griego (150g) con 30g de granola sin azúcar y 50g de arándanos.	Ensalada de quinoa (70g en seco) con pollo desmenuzado (100g), pepino (80g) y pimiento (50g).	Naranja (180g).	Pizza casera con base integral (100g), tomate natural (50g), mozzarella light (50g) y verduras (100g).
Sábado	Huevos revueltos (2 huevos, 120g) con champiñones (100g) y una rebanada de pan integral (30g).	Curry de verduras (250g variadas) con tofu (150g) y arroz basmati integral (60g en seco).	Plátano (120g).	Hamburguesa de ternera magra (150g) en pan integral (60g) con lechuga, tomate y cebolla.
Domingo	Tortitas de avena (50g avena, 1 huevo) con 50g de fresas.	Paella de verduras (300g) con gambas (100g).	Kiwi (100g).	Crema de calabacín (250ml) con picatostes integrales (30g) y queso fresco batido (100g).

¿Lo quieres con tus gustos y tu presupuesto? Genéralo en tumenusemanal.com

Lista de la compra de la semana

Para el menú de la hoja anterior

Verduras y fruta

- Espinacas frescas 500g
- Tomates 500g
- Zanahorias 500g
- Brócoli 500g
- Champiñones 400g
- Judías verdes 300g
- Calabacín 500g
- Lechuga 1 unidad
- Pepino 1 unidad
- Pimiento verde 1 unidad
- Pimiento rojo 1 unidad
- Cebolla 2 unidades
- Ajo 1 cabeza
- Aguacate 2 unidades
- Manzanas 3 unidades
- Peras 2 unidades
- Naranjas 2 unidades
- Plátanos 3 unidades
- Frutos rojos (fresas, arándanos) 300g
- Kiwi 2 unidades

Proteínas

- Lentejas secas 250g
- Garbanzos secos 250g
- Pechuga de pollo 500g
- Salmón fresco 300g
- Merluza fresca 350g
- Atún natural en lata 2 unidades
- Pechuga de pavo 300g
- Tofu firme 300g
- Carne picada de ternera magra 300g
- Gambas peladas 200g

Hidratos / cereales

- Pan integral de molde 1 paquete
- Arroz integral 500g
- Pasta integral 500g
- Avena en copos 500g
- Quinoa 250g
- Patatas 500g

Lácteos y huevos

- Huevos 1 docena
- Yogur natural sin azúcar 4 unidades
- Yogur griego natural 2 unidades
- Leche desnatada 1 litro
- Leche de almendras sin azúcar 1 litro
- Mozzarella light 125g
- Queso fresco batido 250g

Despensa

- Aceite de oliva virgen extra 1 botella
- Vinagre de manzana 1 botella
- Sal marina 1 paquete
- Pimienta negra 1 molinillo
- Especias (curry, orégano) al gusto
- Tomate triturado natural 1 lata
- Nueces 100g
- Almendras 100g
- Anacardos 50g
- Granola sin azúcar 1 paquete

¿Lo quieres con tus gustos y tu presupuesto? Genéralo en tumenusemanal.com