

MENÚ SEMANAL

SEMANA: 18-24 de mayo

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Desayuno	Yogur natural con muesli integral y arándanos. Café o té.	Tostada de pan de centeno con jamón serrano, tomate natural y AOVE. Zumo de naranja natural. Café o té.	Bol de avena con leche semidesnatada, fresas, cacao y miel. Café o té.	Smoothie verde (piña, manzana, apio, agua de coco y espinacas)+100g. de jamón serrano. Café o té.	Huevos revueltos+ Tostada de pan de centeno con pasas+ Pomelo. Café o té.	Tostadas de pan de espelta con jamón cocido, queso fresco y AOVE. Café o té.	Smoothie de avena, 3 dátiles, plátano, coco rallado, frambuesas y leche de almendras. Café o té.
Snack	50 g. de nueces peladas.	50 g. de pistachos.	2 ciruelas moradas.	50 g. de anacardos.	3 tortitas de arroz integral.	100 g. de aceitunas.	50 g. de avellanas tostadas.
Comida	Bacalao al papillote con patatas panaderas y tomate.	Wok de pollo con verduras salteadas y quinoa.	Lentejas estofadas con curry+Yogur natural.	Berenjenas rellenas de carne picada+Yogur natural.	Salteado de garbanzos con espinacas y huevo duro.	Gazpacho con jamón y picatostes+Pera.	Pollo al curry con arroz basmati y tirabeques.
Merienda	Dos galletas de avena.	Kéfir de cabra con canela y semillas de lino.	50 g. de almendras tostadas.	2 onzas de chocolate negro (+75%)	Requesón con miel.	Macedonia de sandía, melón y papaya.	Sándwich de pan integral con pechuga de pavo y queso fresco.
Cena	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, maíz, atún y huevo duro.	Crema de verduras+ Tortilla de champiñones	Escalivada+ Hamburguesa de pavo a la plancha.	Tosta de pan integral con ventresca de atún, aguacate y mango.	Ensalada de rúcula, tomates cherry, queso de burgos, salmón ahumado, aguacate y AOVE+Manzana.	Salmón a la plancha con espaguetis integrales y guarnición de coliflor.	Merluza de la plancha con patata asada y ensalada mixta.

Lista de la COMPRA

- Pescados y mariscos frescos o congelado: merluza, bacalao, atún, ventresca, salmón y gambas).
- Legumbres y patatas.
- Arroz integral y basmati, espaguetis, quinoa y tortitas de arroz inflado.
- Pan integral de espelta o centeno, copos de avena y muesli integral.
- Leche, yogur natural y griego, queso de burgos y requesón.
- Carne: pollo, pavo y ternera picada.
- Jamón serrano, cecina, jamón cocido y pechuga de pavo.
 - Huevos, champiñones y setas.
 - Miel, cacao, agua de coco, chocolate negro, semillas de chía y lino.
 - Frutas y verduras frescas.
 - Frutos secos. Especias, aove, vinagre y sal marina.



Planifica, come sano
y disfrútalo!!



notas

- Asegúrate de beber al menos 2 litros de agua diarios.
- Intenta cuidar el ciclo de sueño/vigilia, márcate un horario e intenta acostarte y levantarte todos los días a la misma hora.
- Para optimizar los niveles de vitamina D, intenta exponerte al sol 20 minutos al día en la ventana o terraza de tu casa.
- Mantén una rutina de ejercicio diaria. Puedes hacer estiramientos activos, Hiit, yoga...

