

3 PASOS PARA DISEÑAR TU MENU SALUDABLE

#quedeuvasacasa #quedateencasa #stayathome

1

Para diseñar la comida o la cena sigue el plato saludable

HIDRATOS DE CARBONO

Cereales integrales (pan, arroz, pasta, cuscús, etc.)
quinoa, trigo sarraceno,
Patatas, boniatos

PROTEÍNA

Carnes (preferentemente magras: pollo, pavo, conejo),
pescados, enlatados: bonito, sardinas, caballas, mejillones;
huevos; lácteos; legumbres: en guisos, potajes, humus;
hamburguesas o albóndigas caseras de legumbres o soja;
tofú, seitán, soja texturizada...



VERDURAS

Tomate, zanahoria, pepino, endivias, rúcula, espinacas, acelgas, alcachofas, brócoli...
Frescas, cocidas, al horno o salteadas, purés o cremas, escalibadas, pisto...



Agua



Fruta

2

Planifica tus menús de la semana siguiendo el plato saludable

- Tienes 5 días y 2 comidas = 10 menús a diseñar
- Necesitarás para estos 10 menús: 10 preparaciones de verduras, 10 de proteínas y 10 de hidratos de carbono. No tienen que ser diferentes! A continuación te damos ejemplos.

Cocina algunas preparaciones por adelantado y duplica cantidades, por ejemplo:

- ✓ 3 bases de verduras (tendrás para 6 días): judías verdes, purés y verduras asadas
 - ✓ 2 bases de hidratos de carbono (tendrás para 4 días): arroz integral y cuscús
 - ✓ 1 Base de proteínas (tendrás para 2 días): Pollo asado o Hamburguesas vegetales
- *Conservar en refrigeración (2 o 3 días) o congelar*

3

Rellena tu plantilla semanal (te ponemos un ejemplo para una persona sana)

- Recuerda el postre preferentemente una fruta y la bebida, agua!
- El fin de semana sigue el mismo esquema, pero puedes pensar en algún menú más festivo.

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---------|--|--|--|---|--|
| Comidas | Ensalada tricolor (tomate, pimientos, judías blancas cocidas y arroz integral) | Crema de verduras, boniato asado y lomo a la plancha | Crudites, pollo al curry y arroz integral | Crema de verduras, hamburguesas de lentejas y queso, pan integral | Quinoa mediterránea (quinoa, verduras, queso, nueces) |
| Cenas | Judías verdes, cuscús y salmón en papillote | Verduras asadas, tortilla con queso y pan integral | Judías verdes, cuscús y merluza a la plancha | Verduras asadas con huevo poché y pan integral | Pizza (base coliflor) con verduras y mozzarella y una ensalada |

**Si necesitas más información, consulta a un profesional.*