

PLANIFICADOR DEL MENÚ SEMANAL



Si comes de *tupper* o fuera de casa, te cuesta pensar un menú para toda la semana y acabas preparando siempre lo mismo, **¡esta guía es para ti!**

Te explicamos cómo preparar un plato equilibrado de forma sencilla para llevar un menú saludable.

Además, te proponemos un **menú semanal** con recetas fáciles para salir de la rutina.

También puedes imprimir la plantilla para organizar el menú a tu gusto.

Este planificador te ayudará a comer de forma saludable y variada y te ahorrará tiempo.

MENÚ DE LA SEMANA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
A media mañana	Manzana	Yogur con muesli casero	Plátano	Bolitas energéticas de sésamo y vainilla	Frutos secos
Comida	Judías verdes estofadas Pimientos rellenos de gambas	Ensaladilla de aguacate y huevo Calamares en salsa de tomate	Ensalada campera Musaka griega	Sushi griego Fideuá de pollo y verduras	Empedrado de alubias y bacalao Bonito con tomate y patatas
Cena	Ensalada de garbanzos y nueces Lenguado al horno con patatas	Hummus de remolacha Tacos mexicanos	Espaguetis de calabacín con gambas Lasaña de verduras	Crema de calabaza, calabacín y puerro Poke Bowl hawaiano	Bocadillo de ternera con cebolla caramelizada, pera y queso Patatas deluxe

COMPRAR:

PLATO EQUILIBRADO



Incluye en tus platos grasas saludables al cocinar o aliñar: **aceite de oliva**, **aguacate**, **frutos secos** o **semillas**.

25%
PROTEÍNAS

- Incluye una ración de alimentos proteicos de calidad: **carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres** y sus derivados (tofu, soja texturizada, seitán...) o **quinoa**.
- **TRUCO:** añade como complemento proteico **frutos secos** y **semillas**.

50%
FRUTA Y
VERDURA

- Incluye en todos los platos una ración abundante de frutas y verduras **de temporada**.
- **EJEMPLOS:** ensalada, gazpacho, crema, verduras a la plancha o asadas, pisto, guacamole, salteado, guarnición...

25%
HIDRATOS

- Se pueden añadir alimentos ricos en hidratos de carbono, como cereales y derivados (arroz, pan, pasta, avena, maíz, polenta...) o tubérculos (patata, boniato, yuca).
- **TRUCO:** los cereales, mejor si son integrales.

NOTAS

[illegible]

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
A media mañana					
Comida					
Cena					

A circular plate with a white border is divided into four quadrants by a thick orange line. The top-left quadrant (orange background) contains icons for grains: a jar of jam, wheat stalks, a loaf of bread, and a slice of bread. The top-right quadrant (light green background) contains icons for fruits: strawberries, apples, lemons, a pear, a banana, and a glass of juice. The bottom-left quadrant (pink background) contains icons for proteins: an egg, a chicken drumstick, and a fish fillet. The bottom-right quadrant (light green background) contains icons for vegetables: mushrooms, broccoli, a carrot, and a pea pod. To the left of the plate is a white fork, to the right is a white knife and a white spoon, all with orange accents at the tips.



Incluye en tus platos grasas saludables al cocinar o aliñar: **aceite de oliva**, **aguacate**, **frutos secos** o **semillas**.

- Incluye una ración de alimentos proteicos de calidad: **carne, pescado, huevos, lácteos, legumbres** y sus derivados (tofu, soja texturizada, seitán...) o **quinoa**.
- **TRUCO:** añade como complemento proteico **frutos secos y semillas**.

- Incluye en todos los platos una ración abundante de frutas y verduras **de temporada**.
- **EJEMPLOS:** ensalada, gazpacho, crema, verduras a la plancha o asadas, pisto, guacamole, salteado, guarnición...

- Se pueden añadir alimentos ricos en hidratos de carbono, como cereales y derivados (arroz, pan, pasta, avena, maíz, polenta...) o tubérculos (patata, boniato, yuca).
- **TRUCO:** los cereales, mejor si son integrales.

[illegible]

PLANIFICADOR DEL MENÚ SEMANAL



¡Gracias!

Esperamos que disfrutes del planificador y le saques el máximo provecho para preparar tus menús.

Puedes encontrar más ideas de recetas en www.cocinatis.com