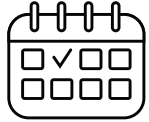
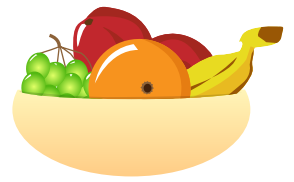


MENÚ SEMANAL

carolinamunoznutricion.com



COMIDA



CENA



	COMIDA	CENA
Lunes	Ensalada mixta Habichuelas estofadas con verduras y arroz integral	Calabacín y champiñones salteados tortilla francesa 20 gr de crackers de pan de centeno
Martes	Ensalada mixta Guisado de merluza con patatas	Crema de calabaza y zanahoria con topping de quinoa y queso fresco de cabra
Miércoles	Ensalada mixta Berenjenas rellenas con carne de ave y verduras Bechamel ligera para gratinar*	Ensalada de brócoli, manzana, pasas, nueces, quinoa, semillas, zanahoria, aguacate. Aliñar con vinagreta al gusto
Jueves	Ensalada mixta Lentejas estofadas con verduras	Champiñones rellenos con queso tierno Huevo al horno con verduras
Viernes	Ensalada mixta Macarrones de espelta integral con "salsa de tomate triturado, lata de atún y cebolla"	Brócoli al vapor o al horno Pechuga de pollo a la plancha guarnición de ensalada al gusto
Sábado	Ensalada mixta Arroz "tipo 3 delicias"	Pizza casera
Domingo	Ensalada mixta Salmón al horno con patata y verdura variada	Chips de zanahoria y pepino con hummus de garbanzo 20 gr de crackers de centeno con aguacate y/o queso fresco de cabra



LISTA DE LA COMPRA



@carolconalma

Conservas de habichuelas, garbanzos, lentejas y gusaintes.

Botes de tomate triturado, latas de atún claro al natural

Calabacín, berenjenas, champiñones, zanahorias, brócoli, rábanitos, tomate lechuga de hoja de roble, pepino, calabaza, cebolla, germinados...

Huevos camperos, salmón, merluza, pechugas de pollo, semillas, aguacate, quesos frescos y tiernos de cabra

Crackers de pan de centeno, arroz integral, quinoa, harina integral de espelta, patatas, pan de buena calidad

Fruta de temporada, bebidas vegetales (sin azúcares añadidos), yogures naturales (y/o de coco o soja)



IDEAS DE DESAYUNOS, ALMUERZOS Y MERIENDAS



DESAYUNO

ALMUERZO Y/O MERIENDA

Café con bebida vegetal
(sin azúcares añadidos) +
60 gr de pan integral de espelta
con aguacate y semillas de sésamo

Gachas de avena con arándanos,
plátano, semillas de chía, pasas
y crema de frutos secos

Té verde + 60 gr de pan integral
de masa madre con AOVE y tomate

Fruta de temporada
(la mejor opción siempre)

Yogur natural con nueces
(20-30gr)

Batido de fruta con bebida
vegetal
(sin azúcares añadidos)
y semillas de chía

