

NOMBRE	
FECHA	

JUNIO SEMANA 2

		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Comida	PRIMERO		Gazpacho andaluz					
	SEGUNDO	Ensalada toscana de tofu	Albóndigas de pollo al horno con zanahorias y patatas cocidas	Filete de ternera a la plancha con timbal de verduras.	Hamburguesa de lentejas con ensalada	Ensalada de cous cous y manzana		Espaguetis con guindilla y gambas y ensalada verde
Cena	PRIMERO	Gazpacho andaluz		Alcachofa al horno		Sopa de melón y pepino		Paté de setas con palitos de zanahoria y pimiento rojo
	SEGUNDO	Ensalada de bacalao con habitas baby	Huevos poché con verduras al vapor	Lenguado en salsa de calabacín	Filete de pollo con guarnición champiñón salteado	Tortilla de patata cocida		Pastel de verduras

DESAYUNO	1 pieza de fruta/ 1 ración de lácteo o similar: yogur, bebida vegetal o leche/ café o té/1 ración de cereales sin azúcar tipo muesli, avena, pan integral con tomate o aguacate
1/2 MAÑANA	Preferentemente 1 fruta e infusión. Si hay más hambre: frutos secos/yogur natural o de soja/
MERIENDA	Preferentemente 1 fruta e infusión sin cafeína. Si hay más hambre: frutos secos (25-30g al día)/yogur natural o de soja/

¡RECUERDA!! (RECOMENDACIONES GENERALES)

Todos los días verduras: crudas y cocinadas acompañando la proteína (carne, pescado, legumbre, huevo, soja). 400-500 g

Fruta: todos los días deben tomarse **mínimo** 3 piezas de fruta (preferentemente enteras, no solo batidas o en zumo). 450g

Cereales: Pan integral, harinas, pasta, quinoa, mijo, amaranto, trigo, arroz. **Mejor integrales.**

Cantidades: los platos no muy llenos, ni muy grandes. Comer despacio y apoyar el cubierto con cada bocado.

Bebida: agua, agua, y agua. Solo dos comidas a la semana con una copa de vino o una cerveza (opcional)

Grasas insaturadas: frutos secos, aceite de oliva virgen, aguacate, semillas.

