

NOMBRE	
FECHA	

JUNIO SEMANA 4

		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Comida	PRIMERO	Ensalada verde con aliño dulce	Tomate aliñado con tiras de cebolla	Wok de verduras y salsa de soja				Brochetas de verduras
	SEGUNDO	Pastel vegano de legumbre	Tacos de pavo a la miel con almendra	Tiras de carne	Lentejas con cuscús de verduras	Hamburguesa de quinoa y avena con timbal de verduras		Dorada a la provenzal
Cena	PRIMERO	Espárragos trigueros vapor con vinagreta	Sopa fría de tomate y frambuesas	Alcachofa al horno		Calabacines en vinagre		Paté de zanahoria y nueces con crudités
	SEGUNDO	Brochetas de calabacín y langostinos	Huevos revueltos con verduras	Ensalada de naranja y bacalao	Filete de pollo con guarnición champiñón salteado	Tortilla de calabaza		Huevos rellenos de atún, pimientos y cebolleta

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.

