

NOMBRE	
FECHA	

## JUNIO SEMANA 3

		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Comida	PRIMERO	Ensalada lechuga, tomate y maíz		Crema de zanahoria y jengibre		Escalivada calabacín, berenjena y tomate asados		Berenjena al horno en rodajas (15´)
	SEGUNDO	Garbanzos cocidos	Wok de cebolleta, pollo, maíz y calabacín	Macarrones con boloñesa carne	Lentejas a la hierbabuena	Quinoa con setas		Pescado con patatas al horno
Cena	PRIMERO	Crema de zanahoria y jengibre	Ensalada de espinacas con queso feta y nueces	Alcachofa al horno	Escalivada calabacín, berenjena y tomate asados	Ensalada de pepino con semillas de lino y chía		Ensalada de pimientos (asados al microondas 10´)
	SEGUNDO	Sepia con alcachofas y champiñones	Tortilla de gambas	Bacalao con verduritas en papillote	Pechugas de pollo all'Arrabbiata	Huevo cocido		Huevos revueltos con calabacín

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.

