

NOMBRE	
FECHA	

JUNIO SEMANA 1

		lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	sábado	domingo
Comida	PRIMERO		Judías verdes rehogadas con pimentón					
	SEGUNDO	Judías rojas con verduritas	Filete de pollo con arroz integral y semillas	Hamburguesa con guarnición de setas y champiñones	Falafel con arroz y ensalada	Macarrones trigo sarraceno con verduras		Corvina a la plancha con verduras
Cena	PRIMERO	Crema fría de puerro y manzana	Crema fría de puerro y manzana					
	SEGUNDO	Caballa al horno con frutos secos	Sartén de judías verdes redondas con huevo	Espárragos verdes salteados con gambas	Pechuga de pollo en papillote (o lekue)	Tortilla francesa con ensalada verde		Hortalizas en papillote con huevo cocido

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.

