

MENÚ OMNÍVORO SENCILLO (DEL 8 AL 14 DE JUNIO 2020)



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno	Tostada de yogur, nueces y atún	Porridge de frutos secos	Tostada de crema de cacahuete y queso fresco	Porridge con avena, skyr y plátano	Tostada de garbanzos y tahini	Porridge con avena, skyr y plátano	Mugcake de avellana y cacao
Comida	Garbanzos con espinacas y pechuga de pavo	Arroz integral salteado con champiñones y caballa	Alubias con calamares y ensalada rápida	Tallarines con boloñesa de carne y calabacín a la plancha	Arroz con jamoncitos de pollo y piquillos a la plancha	Ensalada templada con champiñones y trigueros al ajillo con huevos a la plancha	Comida Temática Crema de zanahoria y jamoncitos de pollo al ajillo
Cena	Tortilla de judías redondas con ensalada de tomate y queso fresco	Lomo a la plancha con piquillos	Huevos a la plancha con coles salteadas con almendras	Crema de lentejas y acelgas con anacardos	Tortilla de sardinas y setas con ensalada sencilla	Cena Temática Berenjena a la plancha con salsa de yogur y merluza estilo bengalí	Sardinas a la plancha con berenjena y endivias rellenas de hummus de aguacate

MENÚ OMNÍVORO SENCILLO (DEL 8 AL 14 DE JUNIO 2020)



Carnes y pescados

- atún en conserva 56 g.
- caballa en aceite 170 g.
- calamar congelado 150 g.
- carne picada de ternera 150 g.
- colas de merluza 150 g.
- jamoncitos de pollo 225 g.
- lomo de cerdo 150 g.
- muslo de pollo 200 g.
- pechuga de pavo 150 g.
- sardina 150 g.
- sardina en lata 45 g.

Cereales

- arroz integral cocido 200 g.
- avena 210 g.
- pan integral 240 g.
- tallarines 75 g.

Especias y aliños

- aceite de oliva virgen extra
- ajo en polvo
- albahaca
- canela
- comino
- cúrcuma
- curry
- guindilla
- jengibre
- jengibre en polvo
- mostaza

- orégano
- perejil
- pimentón
- pimienta
- sal yodada
- salsa de soja
- tahini
- tomillo
- vinagre
- vinagre de manzana

Frutas

- aguacate 1
- manzana 1
- plátano 2
- uva 30 g.

Frutos secos y semillas

- almendra
- anacardo
- avellana
- crema de cacahuete
- nueces
- semillas de chía
- semillas de sésamo

Huevos

- huevo 9

MENÚ OMNÍVORO SENCILLO (DEL 8 AL 14 DE JUNIO 2020)



Lácteos y bebidas vegetales

- bebida vegetal 50 ml.
- leche 280 ml.
- queso fresco 120 g.
- skyr 200 g.
- yogur de soja 1
- yogur natural 3

Legumbres

- alubia cocida 150 g.
- garbanzo cocido 420 g.
- lenteja cocida 200 g.

Otros

- aceituna 15 g.
- bicarbonato sódico
- cacao puro
- crema de avellana 30 g.
- maíz dulce 75 g.
- nibs de cacao
- patata cocida 60 g.
- salsa de tomate 30 g
- tomate triturado 130 g.
- zumo de limón

Verduras, hortalizas y tubérculos

- acelga cocida 200 g.
- ajo 18 g.
- berenjena 350 g.
- calabacín 150 g.

- cebolla 170 g.
- champiñón 250 g.
- coles de Bruselas 200 g.
- endivia 50 g.
- espárrago triguero 150 g.
- espinaca congelada 200 g.
- judías verdes cocidas 150 g.
- lechuga 345 g.
- patata 80 g.
- pimientos del piquillo 275 g.
- puerro 25 g.
- setas 150 g.
- tomate 210 g.
- zanahoria 100 g.

NOTA: En algunos productos no se especifican cantidades porque suelen ser los típicos que podemos tener en la despensa o nevera, como frutos secos, aceites, especias, congelados y algunas verduras como ajo, tomates secos, etc.

Algunas recetas utilizan distintos tipos de bebidas vegetales, quesos, tomates, aceitunas, pimientos, frutos secos... Por practicidad y ahorro puedes utilizar la misma en todas, el sabor de la receta no debería variar mucho.

Consejos

En este menú sencillo tratamos de facilitarte comer de manera saludable, de una forma fácil y rápida.

Con estas nuevas recetas extra rápidas buscamos que **no tengas que dedicar más de 15 minutos a prepararte la comida** cada día. Además, son recetas perfectas para llevar de tupper ;)

Los fines de semana, vamos a mantener recetas algo más elaboradas como las propuestas de comidas y cenas temáticas y tradicionales.

Esta semana la **cena temática** la hemos dedicado a la cocina de La India, sin duda una gastronomía increíble y muy variada.

Para la **comida tradicional** te traemos una deliciosa crema de zanahoria y un delicioso pollo al ajillo, dos platos con mucha tradición y deliciosos.

¿Te apetece probar la cocina de algún lugar en concreto? ¿o quieres aprender a hacer algún plato tradicional que aún no hemos propuesto? [Escríbenos](#), estaremos encantadas de leer tus sugerencias ;)

Puedes acompañar tus desayunos con café o infusión con leche o bebida vegetal, y tus comidas con una [ensalada](#), si te apetece. Tienes más recomendaciones al final del post.

Como siempre te recordamos, la alimentación y el ejercicio son complementarios para tener una vida saludable. Así que no te olvides de planificar un ratito al día para hacer ejercicio, además te ayudará a controlar ese hambre emocional o antojo por caprichos.

Otra pauta que podemos incluir en nuestro día a día es exponernos al sol, ahora con el calor debemos exponernos en las primeras horas de la mañana y últimas de la tarde puesto que el sol incide más. El sol es esencial para la

MENÚ OMNÍVORO SENCILLO (DEL 8 AL 14 DE JUNIO 2020)



producción de vitamina D. En caso de que adviertas de un déficit de esta vitamina, [consulta a un dietista-nutricionista](#).

Esperamos que disfrutes de la semana y ya sabes que si tienes alguna duda técnica o nutricional puedes [contactar con nosotras](#).