

# Tu mini guía semanal para comer rico y sin complicarte

Menú base de 5 días + lista de compra + recomendaciones para cocinar sin estrés.

| Día       | Comida                                      | Cena                               |
|-----------|---------------------------------------------|------------------------------------|
| Lunes     | Arroz integral + pollo + verduras salteadas | Crema de calabaza + huevo cocido   |
| Martes    | Ensalada de garbanzos + atún                | Tortilla + pan integral + tomate   |
| Miércoles | Pasta integral + verduras + queso           | Salmón al horno + espárragos       |
| Jueves    | Lentejas estofadas + ensalada verde         | Tacos de maíz con pollo y aguacate |
| Viernes   | Quinoa + tacos de pollo+ verduras al horno  | Revuelto de champiñones            |

## LISTA DE LA COMPRA

### Verduras y Hortalizas

- Calabaza (para crema)
- Verduras variadas para saltear (ej. pimiento, cebolla, calabacín)
- Tomates (ensalada y pan con tomate)
- Espárragos verdes
- Verduras al horno (pueden ser zanahoria, calabacín, berenjena, etc.)
- Champiñones
- Aguacates
- Lechuga u hojas verdes (ensalada)
- Cebolla
- Ajo

### Proteínas

- Pechugas de pollo (varias preparaciones)
- Huevos

- Atún en conserva (preferiblemente en agua o aceite de oliva)
- Queso (puede ser rallado o en dados para la pasta)
- Salmón (para hornear)
- Garbanzos cocidos o secos
- Lentejas cocidas o secas

## Cereales y Derivados

- Arroz integral
- Pasta integral
- Quinoa
- Pan integral
- Tacos de maíz

## Otros

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal, pimienta y especias (para aliñar y cocinar)
- Caldo de verduras o ave (opcional para lentejas y crema)
- Tomate triturado o natural (para acompañar el pan)

**¿Quieres personalizar tu menú? Escribe aquí tus ideas:**



**Comer saludable no tiene que ser complicado, solo necesitas organización, estrategia... y motivación. ¡Ya has demostrado que puedes hacerlo**

 **¿Quieres que preparemos tu menú juntas y personalizemos tus comidas según tus necesidades?**

 **Descubre mi plan de nutrición personalizado**

**PINCHA AQUÍ**