

MENÚ SALUDABLE 1

♥ LUNES ♥

- COMIDA: Olla de espinacas con garbanzos, zanahoria, espinacas, cebolla, judías, patata cortada en daditos, un chorrito de aceite, sal y las especias que quieras usar. Sin cubitos Maggi por favor... Luego una ensalada completita y para proteína un huevo duro.
- CENA: Lomos de atún a la plancha con verduritas variadas y un tercio de vasito de quinoa (unos 50-60 gramos)

♥ MARTES ♥

- COMIDA: Judías blancas con caldo, con pimiento cortado a taquitos, cebolla también a taquitos, calabaza, zanahoria... y toda la verdura que quieras... acompaña una ensalada completita y un huevo duro (Hombres dos)
- CENA: Pechuga de pollo con verduras y fideos de arroz (medio cuarto de plato o unos 50-60gr)

♥ MIÉRCOLES ♥

- COMIDA: Arroz integral con verduras y curry. 3 alitas de pollo y una buena ensalada
- CENA: Emperador (o cualquier otro pescado) con verduras y quinoa (o cualquier otro hidrato)

♥ JUEVES ♥

- COMIDA: judías verdes con taquitos de jamón y ajo cortadito en láminas con un poquito de pimienta. Una buena ensalada y dos trocitos de pavo o pollo
- CENA: tortilla de patatas (sin freír por favor) con un huevo por persona y verduritas plancha.

♥ VIERNES ♥

- COMIDA: Sopa de verduras casera con unos poquitos fideos una buena ensalada y un filetito de ternera a la plancha (o pollo o pavo como queráis)
- CENA: Tomate natural y espárragos en ensalada una hamburguesa de pollo y dos tostadas de pan integral, de centeno y sésamo... pan apto.

♥ SÁBADO ♥

- COMIDA: Libre sin pasaros, alguna sobra que os haya sobrado de otras comidas, etc...
- CENA: revuelto de tofu con verduritas (Si os interesa os digo la receta y como se hace el tofu es muy sencillo, pero hay que saberlo.)

♥ DOMINGO ♥

- COMIDA: Pollo al horno con patatas y verdura como cebollita o pimientos la que queráis
- CENA: Pizza de masa de coliflor (receta en el grupo) con mucha verdurita y pollo