



Menú semanal sano y equilibrado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Desayuno:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jugo de fruta o leche descremada con cereales.• 1 yogur.• 2 tostadas de pan normal o integral con jamón o pavo. <p>Media mañana:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1Yogur.• 1 manzana.• 1-2 nueces. <p>Almuerzo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Crema de tomates.• Pescado al horno con verdura y papas.• 1 fruta. <p>Media tarde:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fruta.• Yogur. <p>Cena:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sopa de verduras.• Verduras salteadas con pollo.• Tutifruti.	<p>Desayuno:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jugo de naranja natural o light.• 1 yogur con cereales integrales.• Té o café. <p>Media mañana:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 fruta.• 1 yogur. <p>Almuerzo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Guiso de verduras con atún y huevo cocido.• Pechuga de pollo a la plancha.• Fruta. <p>Media tarde:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 fruta.• 1-2 galletas integrales• Jugo de frutas. <p>Cena:</p> <ul style="list-style-type: none">• Crema de verduras.• Ensalada de pollo y lechuga.• Yogur con nueces y miel.	<p>Desayuno:</p> <ul style="list-style-type: none">• Café o té.• Jugo de frutas.• 1 kiwi.• Yogur. <p>Media mañana:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 ración de tutifruti.• Yogur. <p>Almuerzo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sopa de pollo y verduras.• Hamburguesas caceras de vacuno con ensaladas y arroz integral.• Fruta. <p>Media tarde:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fruta.• Yogur• 2 nueces. <p>Cena:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lasaña de espinacas o acelga con salsa blanca light.• Yogur batido y/o fruta.	<p>Desayuno:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 kiwi.• 1 yogur con cereales integrales. <p>Media mañana:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 yogur.• 1-2 galletas integrales. <p>Almuerzo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Pescado al horno con papas.• Ensalada de lechuga.• Fruta. <p>Media tarde:</p> <ul style="list-style-type: none">• Fruta.• 1-2 tostadas de pan con queso fresco y pavo.• Jugo de frutas. <p>Cena:</p> <ul style="list-style-type: none">• Crema de zapallo y semillas de girasol.• Tacos de jamón y champiñones.• Yogur o fruta.	<p>Desayuno:</p> <ul style="list-style-type: none">• Jugo de naranja natural o light.• Café o té.• Yogur con cereal integral. <p>Media mañana:</p> <ul style="list-style-type: none">• 1 manzana.• 1 yogur.• 1-2 nueces o biscochos integral. <p>Almuerzo:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sopa de verduras.• Pechuga de pollo a la plancha con arroz integral.• Fruta o yogur. <p>Media tarde:</p> <ul style="list-style-type: none">• Piña fresca.• 1-2 galletas integrales.• Té. <p>Cena:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sopa de verduras y pasta.• Ensalada variada.• Fruta y yogur.



Menú semanal sano y equilibrado

Sábado	Domingo
Desayuno: <ul style="list-style-type: none">• Café o té.• Jugo de frutas.• 3 – 4 galletas integrales bajas en azúcar.• Yogur. Media mañana: <ul style="list-style-type: none">• 1 manzana.• 3 – 4 avellanas o 3 nueces. Almuerzo: <ul style="list-style-type: none">• Ensalada de atun, tomate, huevo cocido.• Arroz integral y pollo a la plancha.• Fruta. Media tarde: <ul style="list-style-type: none">• Fruta.• 1 – 2 rebanadas de pan tostado con queso fresco.• Jugo de frutas. Cena: <ul style="list-style-type: none">• Ensalada de arroz.• Tortilla francesa de champiñones (1huevo + 1 clara).• Fruta o yogur.	Desayuno: <ul style="list-style-type: none">• Café o té con leche.• 1 kiwi.• 1 porción de queque integral. Media mañana: <ul style="list-style-type: none">• 1 manzana.• 1 – 2 galletas integrales. Almuerzo: <ul style="list-style-type: none">• Crema de tomate.• Carne asada con arroz y/o papas y ensaladas.• Manzana asada con yogur. Media tarde: <ul style="list-style-type: none">• 2 rodajas de piña fresca o 1 kiwi. Cena: <ul style="list-style-type: none">• Sopa de verduras.• Brochetas de pavo con tomates y champiñones.• 1 pera.

- ✓ Realizar 5 comidas al día y en porciones pequeñas es más saludable, ya que los niveles de glucosa están mucho más nivelados, así que es importante comer algo a media mañana y respetar la ingesta de alimentos a media tarde,
- ✓ Recuerda incluir raciones de verduras y fruta fresca s.