

# MENÚ ABRIL

Ciclo de Carbohidratos 1-1

**Lunes:**

COMIDA: 1 puño de espaguetis integrales. con 1 latita de atún al natural salteado con gambitas y ajo. Fruta.

CENA: Sándwich de pavo y queso fresco con 1 cda de mostaza. Yogur desnatado con 1 puñadito de avena.

**Martes:**

COMIDA: 150g de pollo al horno con verduras. Yogur.

CENA: Tortilla francesa de 2 huevos con espárragos trigueros y tomate. 1 kiwi.

**Miércoles:**

COMIDA: Wraps integrales (2) rellenos de salmón al natural (2 latitas), queso mozzarella (30g), 1/2 aguacate y 1 cda. de mayonesa ligera.

CENA: Pechuga de pollo a la plancha con arroz integral y verduras al gusto.

**Jueves:**

COMIDA: 150g de pescado blanco a la plancha o al horno con verduras salteadas. 1 yogur.

CENA: Ensalada de mezclum de lechugas, cherries, nueces, queso fresco, pollo en trozos y vinagre de Módena. 1 manzana.

**Viernes:**

COMIDA: Ensalada de pasta con 1 huevo duro, 1 lata de atún al natural, un puñadito de anacardos y 1 cda. de aceite de oliva virgen. Piña

CENA: Pizza con base integral, tomate triturado, champiñones, pollo troceado y queso mozzarella rallado.

**Sábado:**

COMIDA: Muslo de pollo al horno con verduras al gusto. Yogur

CENA: Filete de salmón a la plancha con verduras al vapor. Frutos rojos.

**Domingo: LIBRE**

# LISTA DE LA COMPRA

- 150g de pescado blanco a la plancha.
- Lomo de salmón.
- Pollo: 150g de pollo para hornear, filete de pechuga, muslo de pollo.
- Salmón y atún al natural en lata.
- Base de pizza integral.
- Espaguetis integrales.
- Gambitas congeladas.
- Pavo en lonchas (90% de pavo)
- Wraps integrales.
- Huevos
- Queso mozzarella rallado y queso fresco
- Fruta al gusto (fresas, manzana, kiwi, piña).
- Arroz integral (si no tienes)
- Verduras: lechuga, tomates Cherry, champiñones, zanahoria, calabacín, aguacate, espárragos trigueros y todas las que quieras.
- Yogures desnatados, de soja o de proteínas
- Especias, ajo y las que quieras.
- Nueces y anacardos.
- Mayonesa ligera, mostaza, vinagre de Módena, tomate triturado.
- Avena.

## IDEAS DE DESAYUNOS

- Café con leche desnatada o bebida vegetal sin azúcar / infusión (puedes endulzar con estevia) + Yogur griego sin grasa o kefir con arándanos y un puñadito de granola sin azúcar.
- Smoothie de frutas: Zumo de naranja con fresas congeladas. + café con leche desnatada o vegetal o infusión. Tostada integral con pavo.
- Açai bowl: mezcla en la batidora cualquier leche vegetal (30 ml) con los polvos o jugo de açai y trozos de fruta (la que más te guste). Después, vierte la mezcla en un cuenco y decora con los trozos de frutas sobrantes, semillas, frutos secos o cereales.
- Café con leche desnatada o bebida vegetal sin azúcar / infusión + 1 pieza de fruta + yogur griego bajo en grasa con 40g de avena y unas 5 nueces.
- Yogur de mango y coco: [link receta](#)
- Café con leche desnatada o bebida vegetal sin azúcar / infusión + una porción de cualquier receta dulce de la web.
- Café con leche desnatada o bebida vegetal sin azúcar / infusión + tostadas integrales con tomate y jamón serrano (sin la parte blanca)
- Porridge con leche desnatada o vegetal sin azúcar, copos de avena, 1/2 pieza de fruta y canela.

# MENÚ ABRIL

Ciclo de Carbohidratos 2-1

**Lunes:**

COMIDA: 150g de filete de pollo con pisto (pocha en una sartén con un poquito de aceite de oliva virgen, cebolla, calabacín y pimiento, después añade tomate triturado y refrigera). Mandarina.

CENA: Hamburguesa de pollo con pisto. Yogur desnatado.

**Martes:**

COMIDA: Ensalada de espinacas frescas, tomate, espárragos, queso fresco, un puñadito de olivas negras y 1/2 aguacate. Melón.

CENA: Filete de pescado blanco a la plancha (150g) con brócoli y zanahoria al vapor. 1 yogur.

**Miércoles:**

COMIDA: Bol de arroz basmati (1 puño), atún al natural (100g), zanahoria cruda, edamame y salsa de soja o mayonesa ligera (1 cucharada).

CENA: Wrap integral relleno de pollo troceado (120g), cebolla y pimiento. Acompaña con ensalada de pepino y tomate. Yogur con frutos rojos.

**Jueves:**

COMIDA: Verduras (al gusto) salteadas con gambas y huevo revuelto. 1 manzana.

CENA: 150g de salmón a la plancha con coliflor o brócoli al vapor. 1 yogur con un puñadito de avellanas.

**Viernes:**

COMIDA: Gazpacho (tomate, pimiento rojo, pepino, ajo y 1 cda de aceite de oliva). Lubina o pescado blanco al horno (150g) con verduras asadas. Piña.

CENA: Espaguetis de calabacín salteados con carne picada (120g, que tenga menos de un 10% de grasa), cebolla, pimiento y champiñones. Sandía.

**Sábado:**

COMIDA: Muslo de pollo al horno con limón y finas hiervas, patata panadera (1 puño) y verduras al gusto. Fruta.

CENA: Sándwich integral con queso crema bajo en grasa, salmón ahumado y huevo duro. Acompaña con ensalada de lechuga y espárragos. Yogur.

**Domingo: LIBRE**

# LISTA DE LA COMPRA

- Pollo: Hamburguesa de pollo, muslo de pollo, 150g de filete de pollo, pollo troceado.
- Queso en crema ligero, queso fresco
- 120g de carne picada (menos del 10% de grasa)
- 150g de pescado blanco
- 150g de salmón
- Salmón ahumado
- Edamame
- Huevos
- Gambitas congeladas
- Pan integral y wraps integrales
- Yogures desnatados
- Fruta al gusto.
- Arroz basmati
- Patatas.
- Frutos secos nueces y anacardos.
- Verduras: aguacate, lechuga, pimiento rojo, cebolla, tomates, cherríes, champiñones, calabacines, guisantes, pepino, espárragos, espinacas, olivas, brócoli, coliflor y todas las que quieras.
- Aceite de oliva virgen, especias al gusto.
- Yogures desnatados, de soja o de proteínas
- Queso fresco.
- Frutos rojos congelados
- Mayonesa ligera, tomate triturado, salsa de soja.
- Espaguetis de calabacín.

# MENÚ ABRIL

Opción vegana

**Lunes:**

COMIDA: Gazpacho. Wrap integral con hear y queso fresco.

CENA: Tofu a la plancha con arroz basmati y guisantes. Pieza de fruta.

**Martes:**

COMIDA: Ensalada fría de edamame, maíz, remolacha, queso fresco y frutos secos. 1 kiwi.

CENA: Seitán a la plancha (150g) con ensalada de lechuga, pepino, tomate y cebolla.

**Miércoles:**

COMIDA: Hamburguesa vegetal con patatas al vapor o airfrier (1 puño). 1 pera.

CENA: Soja texturizada con 1 puño de pasta integral con tomate triturado. Fresas.

**Jueves:**

COMIDA: Judías verdes salteadas con soja texturizada y tomate. Yogur vegetal.

CENA: Seitán troceado salteado con garbanzos y verduras al gusto. Pieza de fruta.

**Viernes:**

COMIDA: Ensalada de pasta con vuna, lechuga, zanahoria y maíz. Fruta.

CENA: Revuelto de verduras al gusto con hamburguesa vegetal. 1 yogur vegetal con frutos rojos.

**Sábado:**

COMIDA: Sándwich de hummus con queso vegano, cebolla y tomate. Manzana.

CENA: Tofu con 1 puño de garbanzos y ensalada de tomate y cebolla. 1 mandarina.

**Domingo: LIBRE**

# LISTAS ALIMENTOS PARA SUSTITUIR

## PROTEÍNAS ANIMALES

- Pollo
- Pavo
- Carne de ternera magra
- Carne de cerdo magra
- Pescados blancos
- Gambas
- Atún al natural
- Anchoas
- Clara de huevo
- Leche desnatada
- Yogures desnatados
- Queso fresco
- Salmón
- Queso cottage

## PROTEÍNAS VEGETALES

- Soja
- Seitan
- Edamame
- Alubias (con carbohidratos)
- lentejas (con carbohidratos)
- Garbanzos (con carbohidratos)
- Semillas de calabaza (con grasa)
- Cacahuete (con grasa)
- Chía (con grasa)
- Sésamo
- Avena (con carbohidratos)
- Nuez (con grasa)
- Almendra (con grasa)
- Quinoa (con carbohidratos)
- Tempeh
- Alga espirulina
- Heura
- Vuna

# LISTAS ALIMENTOS PARA SUSTITUIR

## CARBOHIDRATOS

- Cereales y harinas integrales
- Pan
- Pasta
- Arroz
- Quinoa
- Avena
- Trigo sarraceno
- Patatas
- Batatas
- Legumbres
- Wraps
- Masas pizza, empanadas
- Frutas
- Zumos
- Miel

## GRASAS SALUDABLES

- Aceite de oliva virgen
- Aceite de coco
- Pescado azul, salmón, sardinas, caballa, ...
- Frutos secos
- Semillas: chia, linaza o sésamo
- Aguacate
- Aceitunas
- Almejas
- Anchoas
- Chocolate negro
- Queso
- Yogur griego

# LISTAS ALIMENTOS PARA SUSTITUIR

## VERDURAS

- Brócoli y coliflor
- Repollo
- Lechuga
- Tomate
- Zanahoria
- Cebolla, cebolleta
- Espárragos
- Remolacha
- Alcachofas
- Acelgas
- Espinacas
- Champiñones
- Rábano
- Nabo
- Puello
- Apio
- Calabacín
- Rúcula
- Canónigos
- Calabaza
- Pimientos
- Col
- Puerro
- Berro

# LISTAS ALIMENTOS PARA SUSTITUIR

## SALSAS

- Guacamole
- Aguacate y yogur
- Yogur y pepinos
- Mayonesa con clara de huevo
- Vinagreta: emulsión de aceite, vinagre y sal
- Bechamel con leche desnatada o leche vegetal
- Salsa de tomate casera
- Aceite de oliva con limón
- Vinagre de módena
- Mostaza ligera
- Melaza (miel con mostaza)
- Cualquiera con aceite de oliva y especias
- Salsa César ligera: yogur griego bajo en grasa, 1 cda. de AOVE, zumo de limón, 3 anchoas de lata, 1 cda de café de mostaza)
- Salsa de pimientos: pimientos asados, pizca de sal, pizca de pimentón, 1 cita. de café de zumo de limón y 1/2 diente de ajo.
- Salsa ensalada: por persona 1 cda. de aceite de oliva + 1 cda. de mostaza.