

# MENÚ DICIEMBRE

Ciclo de Carbohidratos 1-1

**Lunes:**

COMIDA: 1 puño de arroz o quinoa con tomate triturado con 150g de merluza a la plancha y ensalada de lechuga y zanahoria.

CENA: Crema de verduras. 2 tostas integrales medianas con 1/2 aguacate, queso fresco y un puñadito de nueces.

**Martes:**

COMIDA: 150g de lenguado a la plancha con ensalada mixta. Pieza fruta..

CENA: Hamburguesa de pollo con brócoli al vapor. 1 yogur desnatado.

**Miércoles:**

COMIDA: Filete de pollo a la plancha (150g) con 1 puño de pasta y salteado de verduras al gusto.

CENA: Tortilla de patata con 2 huevos al microondas.

**Jueves:**

COMIDA: Ensalada de 100g de garbanzos, pimientos de colores, queso fresco, cherries y espinacas frescas.

CENA: Judías verdes rehogadas con pimentón y ajo. 120g de atún al natural. 1 yogur con frutos rojos.

**Viernes:**

COMIDA: 150g de merluza al horno con guisantes y patata (1 puño).

CENA: 120g de pollo en tiras con pimiento y cebolla y 1 puño de arroz integral. 1 pera.

**Sábado:**

COMIDA: 150g de muslo de pollo al horno con queso mozzarella encima y verduras.

CENA: Ensalada de canónigos, queso de cabra, salmón al natural, tomate, un puñadito de pasas y nueces.

**Domingo: LIBRE**

## 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.
- Açaí 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.

## LISTA DE LA COMPRA

- 300g de merluza y 150g de lenguado (puede ser cualquier pescado blanco)
- Pollo: 1 hamburguesa, 150g de muslo de pollo, 120g de pollo en tiras y 150g de filete de pechuga de pollo. (Te recomiendo comprar más y congelar)
- Atún y salmón al natural
- Huevos
- Arroz y quinoa si no tienes.
- Tostadas de pan integral si no tienes.
- Queso mozzarella, queso de cabra y queso fresco
- Fruta al gusto y frutos rojos congelados
- Patatas
- Garbanzos (si no tienes)
- Pasta integral (si no tienes)
- Verduras: aguacate, lechuga, canónigos, tomates cherry, tomates, pimiento, cebolla, guisantes, espinacas frescas, judías verdes, brócoli, zanahoria y todas las que quieras.
- Tomate triturado
- Yogures desnatados, de soja o de proteínas
- Pasas y nueces
- Especias, ajo, pimentón y las que quieras.

# MENÚ DICIEMBRE

Ciclo de Carbohidratos 2-1

**Lunes:**

COMIDA: 150g de pavo a la plancha con lechuga, cebolla y tomate. Yogur desnatado con frutos rojos.

CENA: Hamburguesa de pollo con un revuelto de huevo y champiñones. Fruta.

**Martes:**

COMIDA: Wok de espaguetis de calabacín con pollo en trocitos (120g) y verduras al gusto. 1 kiwi.

CENA: Calabacines rellenos de 150g de carne picada, pimiento, cebolla y queso mozzarella por encima. Gratinados al horno.

**Miércoles:**

COMIDA: 150g de merluza guisada con una cda. de aceite de oliva virgen, ajo, perejil y vino blanco, un puño de arroz y guisantes. 1 manzana

CENA: Sandwich integral con queso crema bajo en grasa, pavo, tomate. Yogur con 30g de avena.

**Jueves:**

COMIDA: 150g de pollo con espinacas salteadas con tomate triturado y taquitos de jamón. Yogur.

CENA: Tortilla de 2 huevos con calabacín y cebolla. Espárragos verdes. 1 pera.

**Viernes:**

COMIDA: Pescado blanco (150g) al horno o a la plancha con verduras al gusto. Fruta.

CENA: 2 tostas integrales con aguacate, atún y 1 cda. de mayonesa ligera. 1 yogur.

**Sábado:**

COMIDA: Salpicón de rape. Revuelto de verduras con una lata de salmón al natural. Yogur.

CENA: Ensalada de espinacas, 30g de queso de cabra, cherries, nueces, 100 g de pollo y salsa balsámica. 1 pieza de fruta..

**Domingo: LIBRE**

## LISTA DE LA COMPRA

- 150g de pechuga de pavo, 300g de pechuga de pollo, 1 hamburguesa de pollo.
- 150 g de carne picada (menos del 10% de grasa)
- 300 g de merluza o cualquier pescado blanco y una colita de rape.
- Pack de latitas de salmón al natural
- 3 o 4 huevos
- Fruta al gusto
- Pavo en lonchas (mínimo un 90% de carne de pavo en la composición)
- Pan de molde integral (si no tienes)
- Tostadas integrales (si no tienes)
- Arroz integral (si no tienes)
- Espaguetis de calabacín.
- Taquitos de jamón.
- Frutos secos
- Verduras: aguacate, lechuga, tomates, cherríes, cebolla, champiñones, calabacines, zanahoria, guisantes, espárragos trigueros, pimientos, espinacas frescas y todas las que quieras.
- Aceite de oliva virgen, ajo, perejil, vino blanco, especias al gusto.
- Tomate triturado.
- Copos de avena (si no tienes)
- Yogures desnatados, de soja o de proteínas
- Mayonesa ligera (si no tienes)
- Queso mozzarella, queso de cabra y queso crema bajo en grasa.
- Frutos rojos congelados
- Salsa balsámica.

# MENÚ DICIEMBRE

Opción vegana

**Lunes:**

COMIDA: 1 puño de arroz o quinoa con tomate triturado con 150g de tofu a la plancha y ensalada de lechuga y zanahoria.

CENA: Crema de verduras. 2 tostas integrales medianas con 1/2 aguacate, queso vegano y un puñadito de nueces.

**Martes:**

COMIDA: 150g de seitan a la plancha con ensalada mixta. Pieza fruta..

CENA: Hamburguesa vegetal con brócoli al vapor. 1 yogur de soja.

**Miércoles:**

COMIDA: Tempeh a la plancha (150g) con 1 puño de pasta y salteado de verduras al gusto.

CENA: Revuelto de lentejas con verduras. 1 yogur de soja..

**Jueves:**

COMIDA: Ensalada de 100g de garbanzos, pimientos de colores,, cherries y espinacas frescas.

CENA: Judías verdes rehogadas con pimentón y ajo. 120g de soja texturizada. 1 yogur con frutos rojos.

**Viernes:**

COMIDA: Sandwich de pan integral con humus, col lombarda y hojas verdes. 1 pieza de fruta.

CENA: Salteado de brócoli con tofu, queso vegano y cebolla. 1 pera.

**Sábado:**

COMIDA: Pizza con base integral con tomate triturado, queso vegano, champiñones, soja texturizada y unas poquitas olivas.

CENA: Ensalada de canónigos, granada, un puñadito de pasas y nueces, tofu salteado y aliñada con 1 cda. de mostaza + 1 cda. de AOVE..

**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

# 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.