

Planificando el menú semanal

Un ejemplo de cómo distribuir los alimentos a lo largo de la semana

CONSUMO DIARIO

Frutas 2 - 3
 Verduras 3 - 4
 Proteína 2
 Hidratos de carbono*
 Aceite de oliva virgen extra
 Agua

*Según la actividad física realizada

CONSUMO SEMANAL

Legumbres..... 3 - 4
 Pescado 3 - 4
 Azul 2
 Blanco 1-2
 Huevos..... 4 - 5
 Carnes 3 - 4
 Preferentemente magras... 3 - 4
 Si consumes roja 1 máx.

Farináceos integrales ... 2 - 4
 Pasta 1 - 2
 Arroz 1 - 2
 Tubérculos 2 - 3
 Frutos secos 3 - 7



Frutas y verduras

Verduras/hortalizas:

Hojas: lechuga, espinacas, acelga, escarola, canónigos, rúcula, col, endibia...

Bulbos: ajo, puerro, cebolla...

Frutos: tomate, calabacín, pimiento, berenjena, calabaza...

Brotes: espárragos

Flores: alcachofa, brócoli, coliflor

Raíces: zanahoria, remolacha

Tallos: borraja, cardo, pencas de acelga, apio...

Frutas:

Fresa, manzana, pera, kiwi, plátano, naranja, mandarina, melón, pira, cereza, sandía, higo...

Proteínas

Legumbres:

alubias, lentejas y garbanzos

Pescados:

Pescado azul: verdel, salmón, bonito, atún, dorada, anchoas y sardinas

Pescado blanco: gallo, besugo, bacalao, merluza, salmonete, lenguado y rape

Huevos

Carnes:

Carne magra: pavo, pollo, conejo

Carne roja: ternera, vaca, buey

Hidratos de carbono

Cereales integrales:

derivados del trigo (pan, harina, pastas), arroz, maíz, cebada, centeno...

Tubérculos:

patata, batata, boniato



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Comida							
Cena							