



# MENÚ SEMANAL



Nutrifit Studio

by Carmen Rodrigo

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	TOSTADA DE AGUACATE Y HUEVO REVUELTO	PORRIDGE DE AVENA CON PLÁTANO Y CANELA	TOSTADA DE AGUACATE Y TOMATE NATURAL TRITURADO	PORRIDGE DE AVENA CON FRESAS Y CACAO	TOSTADA CON HUMMUS, RÚCULA Y CHERRYS	MUGCAKE DE ZANAHORIA	TORTITAS DE AVENA CON CACAO Y FRUTOS ROJOS
COMIDA	POKE DE GARBAZOS CON ARROZ, EDAMAMES Y VERDURAS VARIADAS	ENSALADA DE LENTEJAS CON PIMIENTO Y CEBOLLA ASADOS + HUMMUS Y CRUDITES	PASTA CON SALSA DE PIMENTOS ROJOS Y SOJA TEXTURIZADA SALTEADA O CARNE PICADA (MAGRA)	GARBAZOS AL CURRY CON TOFU O POLLO DESMECHADO Y VERDURAS	HAMBURGUESA DE LENTEJAS CON QUINOA ENSALADA MULTICOLOR CON LIMA	PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ Y SOJA TEXTURIZADA	CREMA DE CALABAZA CON TOFU MARINADO
MERIENDA	PUDDING DE COCO, CHÍA Y MANGO	YOGUR DE COCO CON GRANOLA CASERA Y FRESAS	YOGUR DE COCO CON GRANOLA CASERA Y MANGO	PUDDING DE COCO, CHÍA Y FRESAS	TOSTADA CON CREMA DE AVELLANA Y CACAO + PLÁTANO	ENSALADA DE FRUTAS	MUGCAKE DE ZANAHORIA
CENA	CREMA DE CALABAZA CON TOFU MARINADO	QUINOA AL CURRY CON VERDURITAS Y CHAMPIÑONES	ENSALADA DE PIMENTOS, BERENJENA Y CALABAZA ASADOS	HUEVO A LA PLANCHA CON PATATAS ASADAS	ENSALADA DE LENTEJAS CON PIMIENTO Y CEBOLLA ASADOS + HUMMUS Y CRUDITES	QUICHE DE VERDURAS Y SOJA TEXTURIZADA	CREMA DE CALABAZA CHAMPIÑONES RELLENOS Y PATATA ASADA



# MENÚ SEMANAL



Nutrifit Studio

by Carmen Rodrigo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

DESAVUNO

COMIDA

MERIENDA

CENA

# Lista de la compra

**CARBOHIDRATOS**

**PROTEÍNAS**

**GRASAS**

**OTROS:**

## PLATO SALUDABLE

Anota los vegetales que incluirás en tu plato saludable

MANTÉN TU  
EQUILIBRIO  
EMOCIONAL



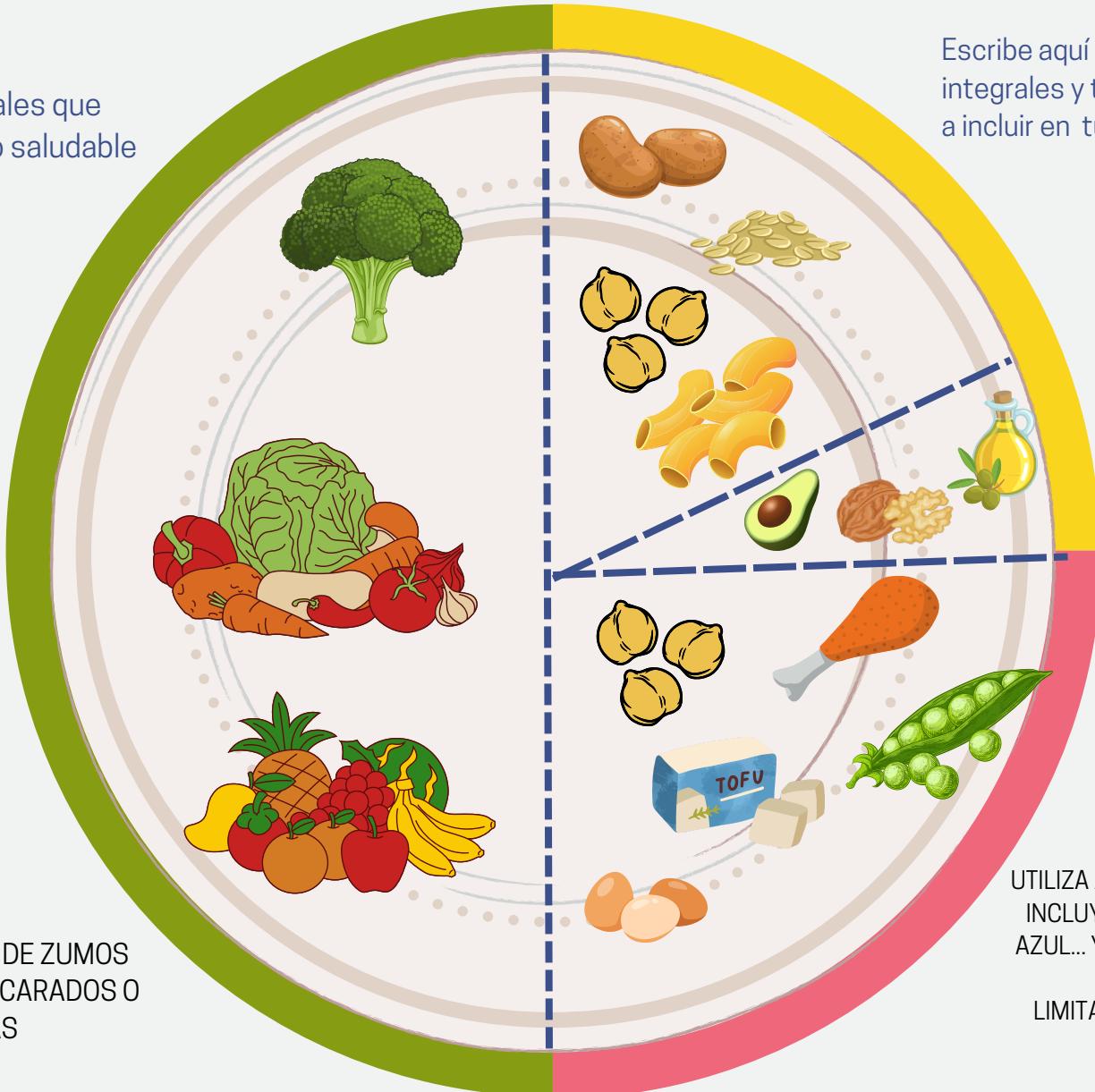
COCINA SANO



MANTENTE  
ACTIVA

COME 2 - 3 PIEZAS DE  
FRUTA AL DÍA

PRIORIZA EL AGUA. NO ABUSES DE ZUMOS  
COMERCIALES, REFRESCOS AZUCARADOS O  
BEBIDAS ALCOHÓLICAS



Escribe aquí los cereales  
integrales y tubérculos que vas  
a incluir en tu plato

Anota aquí las proteínas  
que incluirás en tu plato

UTILIZA ACEITES SALUDABLES, MEJOR EN CRUDO.  
INCLUYE FRUTOS SECOS, AGUACATE, PESCADO  
AZUL... YA QUE APORTAN GRASAS SALUDABLES Y  
NECESARIAS.  
LIMITA LAS GRASAS TRANS O HIDROGENADAS  
(BOLLERÍA, ULTRAPROCESADOS...)