



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 GARBANZOS CON ARROZ, EDAMAMES Y VERDURAS VARIADAS	ENSALADA DE LENTEJAS CON PIMIENTO Y CEBOLLA ASADOS + HUMMUS Y CRUDITES	PASTA CON SALSA DE PIMIENTOS ROJOS Y SOJA TEXTURIZADA SALTEADA O CARNE PICADA [MAGRA]	GARBANZOS 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 PIMIENTOS, 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
DESAYUNO							
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



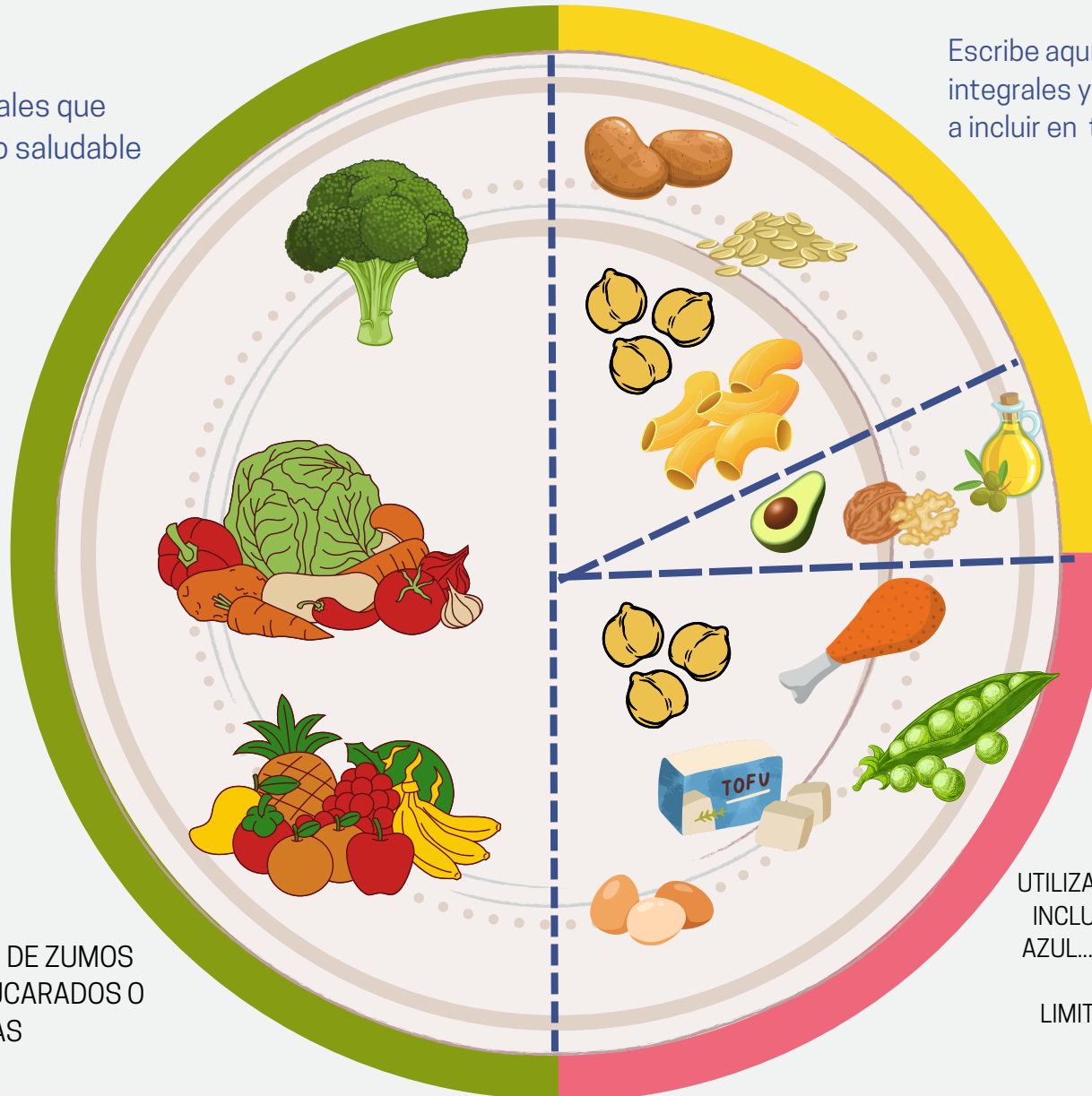
COCINA SANO



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...)