



Tener una vida saludable requiere de buenos hábitos alimentarios.

Con el MENÚ SEMANAL FÁCIL de Menú Planner no tendrás que convertirte en experto para comer equilibradamente.



Te hemos preparado un menú semanal que te ayudará a conseguir una dieta equilibrada con recetas que te inspiren a llevar una vida saludable.

A continuación te detallamos el menú día a día.

Podrás clicar en los platos indicados, para consultar las recetas, su modo de preparación, la información nutricional y algunos consejos prácticos.

Y si quieres ver el menú semanal completo, aquí puedes descargarlo.

CONSIGUE AQUÍ EL MENÚ SEMANAL COMPLETO

Con Menú Planner organiza menús saludables, de forma rápida y sencilla







EQUILIBRIO DIARIO DE ESTE MENU

CEREALES Y TUBÉRCULOS •••• LÁCTEOS • • • FRUTAS Y VERDURAS

DESAYUNO

1 pieza de fruta; Café con leche; Tostadas con aceite o mermelada; o cereales de desayuno

MEDIA MAÑANA

1 pieza de fruta; Barritas de Cereales o Bocadillo pequeño de queso, pavo...

COMIDA



Ensaladas



Tronco de carne picada



Fruta del tiempo variada

MERIENDA

Pieza de fruta; Barrita cereales; Yogur natural; Pan con chocolate (Ocasional. No más de 1 ó 2 veces a la semana); Puñado de frutos secos

CENA





con champiñones



Yogur natural

Acompaña tu comida y cena con 2 rebanadas de pan y agua

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ







iiEL MARTES ES SÓLO UN DÍA!!



LEGUMBRES •••



CARNES ••••



PESCADOS





EQUILIBRIO DIARIO DE ESTE MENU

LÁCTEOS FRUTAS Y VERDURAS

CEREALES Y TUBÉRCULOS ••••



DESAYUNO

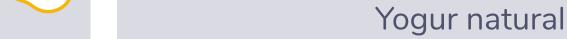
1 pieza de fruta; Café con leche; Tostadas con aceite o mermelada; o cereales de desayuno

MEDIA MAÑANA

1 pieza de fruta; Barritas de Cereales o Bocadillo pequeño de queso, pavo...

COMIDA





MERIENDA

Pieza de fruta; Barrita cereales; Yogur natural; Pan con chocolate (Ocasional. No más de 1 ó 2 veces a la semana); Puñado de frutos secos

CENA





Brocheta de pollo y verduras con salsa de tomate y almendras



Fruta del tiempo variada

Acompaña tu comida y cena con 2 rebanadas de pan y agua

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ

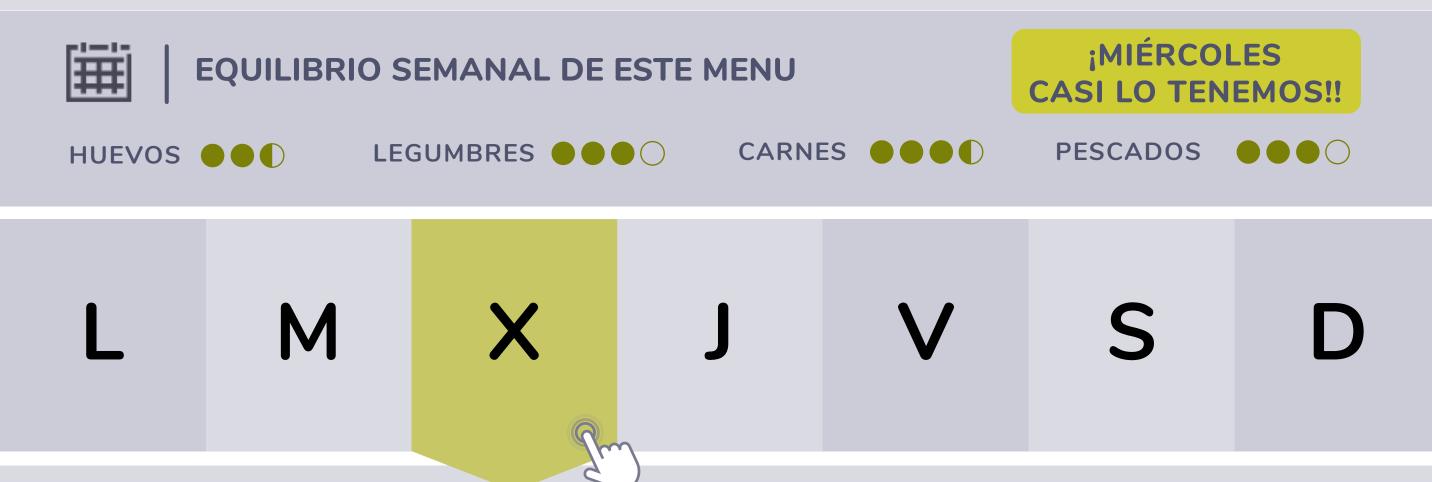


HIDRATOS	1.064 kcal	55%	266gr

GRASAS	486 kcal	25%	54gr

PROTEÍNAS 368 kcal 19% 92gr





DESAYUNO

EQUILIBRIO DIARIO DE ESTE MENU

LÁCTEOS • • • • FRUTAS Y VERDURAS • • • •

1 pieza de fruta; Café con leche; Tostadas con aceite o mermelada; o cereales de desayuno

MEDIA MAÑANA

1 pieza de fruta; Barritas de Cereales o Bocadillo pequeño de queso, pavo...

COMIDA





CEREALES Y TUBÉRCULOS •••••

MERIENDA

Pieza de fruta; Barrita cereales; Yogur natural; Pan con chocolate (Ocasional. No más de 1 ó 2 veces a la semana); Puñado de frutos secos

CENA





Fruta del tiempo variada

Acompaña tu comida y cena con 2 rebanadas de pan y agua

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ







iiJUEVES ES PAN COMIDO!!



LEGUMBRES •••



CARNES ••••

PESCADOS



EQUILIBRIO DIARIO DE ESTE MENU

LÁCTEOS • • • FRUTAS Y VERDURAS • • • •

CEREALES Y TUBÉRCULOS ••••



DESAYUNO

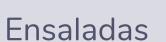
1 pieza de fruta; Café con leche; Tostadas con aceite o mermelada; o cereales de desayuno

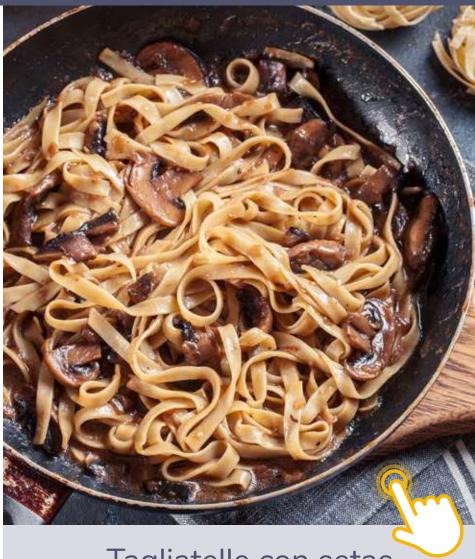
MEDIA MAÑANA

1 pieza de fruta; Barritas de Cereales o Bocadillo pequeño de queso, pavo...

COMIDA







Tagliatelle con setas



Queso fresco con nueces

MERIENDA

Pieza de fruta; Barrita cereales; Yogur natural; Pan con chocolate (Ocasional. No más de 1 ó 2 veces a la semana); Puñado de frutos secos frutos secos

CENA





Pollo a la vinagreta con ensalada



desnatado

Acompaña tu comida y cena con 2 rebanadas de pan y agua

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ



HIDRATOS	1.132 kcal	56%	283gr	
GRASAS	585 kcal	29%	65ar	

PROTEÍNAS 296 kcal 15% 74gr





iiY POR FIN ES VIERNES!!

HUEVOS •••

LEGUMBRES •••

CARNES ••••

PESCADOS



EQUILIBRIO DIARIO DE ESTE MENU

LÁCTEOS • •

FRUTAS Y VERDURAS

CEREALES Y TUBÉRCULOS ••••

DESAYUNO

1 pieza de fruta; Café con leche; Tostadas con aceite o mermelada; o cereales de desayuno

MEDIA MAÑANA

1 pieza de fruta; Barritas de Cereales o Bocadillo pequeño de queso, pavo...

COMIDA







y setas al parmesano



Fruta del tiempo variada

MERIENDA

Pieza de fruta; Barrita cereales; Yogur natural; Pan con chocolate (Ocasional. No más de 1 ó 2 veces a la semana); Puñado de frutos secos

CENA





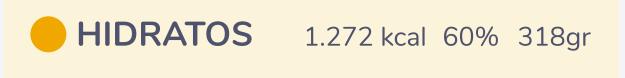


Acompaña tu comida y cena con 2 rebanadas de pan y agua

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ

GRASAS





PROTEÍNAS 368 kcal 18% 92gr

468 kcal 22% 52gr





iiSÁBADO, DÁTE UN HOMENAJE!!



LEGUMBRES •••





PESCADOS









EQUILIBRIO DIARIO DE ESTE MENU

LÁCTEOS •••



FRUTAS Y VERDURAS • • • • • CEREALES Y TUBÉRCULOS • • • • • •



DESAYUNO

Desayuno fitness

MEDIA MAÑANA

1 pieza de fruta; Barritas de Cereales o Bocadillo pequeño de queso, pavo...

COMIDA



Ensaladas



Burrito con frijoles y carne



Yogur natural desnatado

MERIENDA

Medialunas de hojaldre con frutas y chocolate

CENA





Bocaditos de tomate y mozzarella



condensada, naranja y limón

Acompaña tu comida y cena con 2 rebanadas de pan y agua

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ



HIDRATOS	936 kcal	51%	234gr

GRASAS 666 kcal 36% 74gr

PROTEÍNAS 256 kcal 13% 64gr





iiDOMINGO A LO GRANDE!!



LEGUMBRES •••



CARNES ••••



PESCADOS



EQUILIBRIO DIARIO DE ESTE MENU

LÁCTEOS • • • FRUTAS Y VERDURAS • • • • CEREALES Y TUBÉRCULOS • • • • • •



DESAYUNO

Desayuno goloso con chocolate y bizcocho

MEDIA MAÑANA

1 pieza de fruta; Barritas de Cereales o Bocadillo pequeño de queso, pavo...

COMIDA



Patatas bravas caseras



Atún con salsa Ideal de jengibre



Macedonia de fruta

MERIENDA

Fruta, Yogur, Frutos Secos, Cereales

CENA





Piña gratinada

Acompaña tu comida y cena con 2 rebanadas de pan y agua

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ



HIDRATOS 1.196 kcal 46% 299gr

GRASAS 1062 kcal 41% 118gr

PROTEÍNAS 336 kcal 13% 84gr



www.nestlemenuplanner.es