



Nestlé

Menú Planner

MENÚ SEMANAL FÁCIL

te ayuda a seguir
una **dieta equilibrada y variada**,
sin que tengas que convertirte en experto.





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 SEMANAL DE ESTE MENU

¡¡CÓMETE EL LUNES!!

HUEVOS



LEGUMBRES



CARNES



PESCADOS



L

M

X

J

V

S

D



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



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



Crema de guisantes
con jamón



Huevos revueltos
con champiñones



Yogur natural

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

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ

2.060

kcal



HIDRATOS

1.040 kcal 50% 260gr



GRASAS

612 kcal 30% 68gr



PROTEÍNAS

356 kcal 20% 89gr



Menú Planner



EQUILIBRIO SEMANAL DE ESTE MENU

HUEVOS



LEGUMBRES



CARNES



PESCADOS



¡¡EL MARTES
ES SÓLO UN DÍA!!

L

M

X

J

V

S

D



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



Lentejas guisadas con orégano



Yogur natural

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



Sopa de tortellini y queso



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

1.923

kcal



HIDRATOS

1.064 kcal 55% 266gr



GRASAS

486 kcal 25% 54gr



PROTEÍNAS

368 kcal 19% 92gr



EQUILIBRIO SEMANAL DE ESTE MENU

HUEVOS



LEGUMBRES



CARNES



PESCADOS



¡MIÉRCOLES
CASI LO TENEMOS!!

L

M

X

J

V

S

D



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



Hummus de garbanzos
con obleas



Huevos gratinados
con puré de patatas y espinacas



Batido de frutas

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



Ensaladas



Flan de pescado



Fruta del tiempo variada

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

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ

2.116

kcal



HIDRATOS

1.140 kcal 54% 285gr



GRASAS

612 kcal 29% 68gr



PROTEÍNAS

352 kcal 17% 88gr



EQUILIBRIO SEMANAL DE ESTE MENU

HUEVOS



LEGUMBRES



CARNES



PESCADOS



¡¡JUEVES
ES PAN COMIDO!!

L

M

X

J

V

S

D



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



Ensaladas



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

CENA



Crema de zanahorias
a la naranja



Pollo a la vinagreta
con ensalada



Yogur de frutas
desnatado

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

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ

2.028

kcal



HIDRATOS

1.132 kcal 56% 283gr



GRASAS

585 kcal 29% 65gr



PROTEÍNAS

296 kcal 15% 74gr



EQUILIBRIO SEMANAL DE ESTE MENU

HUEVOS LEGUMBRES CARNES PESCADOS

¡Y POR FIN
ES VIERNES!!

L M X J V S D



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



Ensaladas



Arroz con verduras
y setas al pamesano



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



Ensaladas



Bacalao estilo casero



Peras asadas

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

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ

2.124

kcal

HIDRATOS 1.272 kcal 60% 318gr

GRASAS 468 kcal 22% 52gr

PROTEÍNAS 368 kcal 18% 92gr



EQUILIBRIO SEMANAL DE ESTE MENU

HUEVOS LEGUMBRES CARNES PESCADOS

¡¡SÁBADO,
DÁTE UN HOMENAJE!!

L M X J V S D



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



Verduras a la plancha



Bocaditos de tomate
y mozzarella



Flan de pera con leche
condensada, naranja y limón

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

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ

1.848

kcal

HIDRATOS 936 kcal 51% 234gr

GRASAS 666 kcal 36% 74gr

PROTEÍNAS 256 kcal 13% 64gr



Nestlé

Menú Planner



EQUILIBRIO SEMANAL DE ESTE MENU

HUEVOS



LEGUMBRES



CARNES



PESCADOS



¡¡DOMINGO
A LO GRANDE!!

L

M

X

J

V

S

D



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



Rollitos de pavo con zanahoria con puré verde



Piña gratinada

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

APORTACIÓN DIARIA DE ESTE MENÚ

2.599

kcal



HIDRATOS

1.196 kcal 46% 299gr



GRASAS

1062 kcal 41% 118gr



PROTEÍNAS

336 kcal 13% 84gr



Nestlé

Menú Planner

www.nestlemenuplanner.es