

¿Qué es un menú saludable?

A priori, un menú saludable puede hacerse de muchas formas.

¿Es más sano seguir una dieta paleo que una dieta mediterránea o ovolactovegetariana?

Lo importante no está en el tipo de dieta que sigamos sino en la planificación de la misma.

Afirmaciones como: La dieta mediterránea es la mejor para la salud, hacen que nos centremos demasiado en etiquetar nuestro tipo de dieta y nos olvidemos de lo más importante, la calidad de la misma.

Existen ejemplos de menú saludable mediterráneo insanos y planificaciones vegetarianas maravillosas.

Hoy os muestro diferentes ejemplos de menú saludable:

EJEMPLOS DE MENÚ SALUDABLE

EJEMPLO DIETA MEDITERRANEA

Parece ser que la dieta mediterránea es la dieta entre las dietas.

Un bizcocho con aceite de oliva, harina refinada y azúcar puede considerarse mediterráneo porque sus ingredientes lo son.

Por eso, es importante empezar a ver más allá. Dejarnos de etiquetas y centrarnos en lo realmente importante.

¿Estoy comiendo procesados? ¿como suficiente proteína? ¿consumo la cantidad de fruta y verdura recomendada?...

Una vez tengamos estos conceptos claros llega la hora de planificar nuestro menú.

Hoy os traigo mi menú de la semana pasada. No quiere decir que sea lo único que se puede hacer.

De hecho está planificado con mis gustos, objetivos y tiempo.

Como siempre os digo, la clave de una buena planificación es la personalización.

MENÚ

COMIDA		CENA
LUNES	Ensalada mixta + Paella de pollo + fruta	Pisto + huevo a la plancha + fruta
MARTES	Tomate aliñado + Lentejas con arroz + fruta	Crema de calabacín + atún encebollado + fruta
MIERCOLES	Pasta boloñesa + fruta	Ensalada de mango, queso de cabra, huevo duro, rúcula y salmón ahumado.
JUEVES	Ensalada de quinoa con pollo y verduras + fruta	Guisantes con jamón + revuelto de gambas + queso batido con arándanos
VIERNES	Pasta integral con salmón y brócoli + helado de plátano casero	Hamburguesa de retinto con ensalada + fruta
SÁBADO	Arroz negro con choco + fruta	Fajitas de pollo + fruta
DOMINGO	Pizza casera con atún + fruta	Ensalada + gambas al ajillo + fruta