

# Menú Mediterráneo de 14 días: Recetas y Lista de Compras

*Sin pollo ni productos lácteos*

## RECETAS

### DÍA 1

#### Desayuno: Tostada de pan integral con tomate rallado

- 2 rebanadas de pan integral
- 1 tomate maduro
- 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
- Pizca de sal y pimentón

*Preparación:* Tuesta el pan. Ralla el tomate y colócalo sobre el pan. Añade un chorrito de aceite de oliva, una pizca de sal y espolvorea pimentón.

#### Comida: Ensalada de garbanzos

- 200g de garbanzos cocidos
- 1 pimiento rojo
- 1/2 cebolla
- 1/2 pepino
- Zumo de 1 limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

*Preparación:* Corta las verduras en dados pequeños. Mezcla con los garbanzos. Aliña con limón, aceite, sal y pimienta.

#### Cena: Dorada al horno con patatas y verduras

- 1 dorada (limpia y sin vísceras)
- 2 patatas medianas
- 1 pimiento
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- 3 dientes de ajo
- Aceite de oliva
- Sal, pimienta, tomillo

*Preparación:* Corta las verduras y patatas en rodajas. Colócalas en una bandeja de horno con un chorrito de aceite. Sobre ellas, coloca la dorada con cortes en los laterales donde insertarás rodajas de limón. Hornea a 180°C durante 25-30 minutos.

## **DÍA 2**

### **Desayuno: Batido de frutas**

- 1 plátano
- 5 fresas
- 250ml de leche de almendras
- 1 puñado de frutos secos (nueces o almendras)

*Preparación:* Bate todos los ingredientes hasta conseguir una textura homogénea.

### **Comida: Lentejas estofadas**

- 200g de lentejas
- 1 zanahoria
- 1 cebolla
- 1 pimiento
- 2 dientes de ajo
- 1 hoja de laurel
- 1 cdta de comino
- 1 cdta de pimentón
- Aceite de oliva
- Sal

*Preparación:* Sofríe las verduras picadas en aceite. Añade las lentejas previamente remojadas, cubre con agua, añade las especias y hierva a fuego lento durante 30-40 minutos.

### **Cena: Brochetas de merluza**

- 200g de merluza
- 1 pimiento
- 1 cebolla
- Zumo de limón
- Aceite de oliva
- Orégano, sal y pimienta

*Preparación:* Corta el pescado y las verduras en trozos. Alterna en palillos de brocheta. Mezcla el aceite con limón y especias y úntalo sobre las brochetas. Cocina a la plancha 2-3 minutos por lado.

## **DÍA 3**

### **Desayuno: Pan con aguacate**

- 2 rebanadas de pan integral
- 1/2 aguacate
- 1 tomate
- Aceite de oliva
- Sal

*Preparación:* Aplasta el aguacate con un tenedor. Extiéndelo sobre el pan. Añade rodajas de tomate, un chorrito de aceite y sal.

### **Comida: Paella de verduras y marisco**

- 200g de arroz
- 100g de gambas
- 100g de mejillones
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 tomate
- Azafrán o colorante alimentario
- Caldo de pescado
- Aceite de oliva
- Sal

*Preparación:* Sofríe las verduras picadas. Añade el arroz y sofríe. Incorpora el caldo caliente (doble cantidad que de arroz), el azafrán y el marisco. Cocina a fuego medio-bajo durante 18-20 minutos.

### **Cena: Berenjenas rellenas de quinoa**

- 2 berenjenas
- 100g de quinoa
- 1 cebolla
- 1 pimiento

- 2 dientes de ajo
- Hierbas frescas (perejil, albahaca)
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

*Preparación:* Corta las berenjenas por la mitad y vacía la pulpa. Cocina la quinoa según instrucciones. Sofríe la cebolla, ajo, pimiento y la pulpa de berenjena picada. Mezcla con la quinoa y hierbas. Rellena las berenjenas y hornea 20 minutos a 180°C.

## **DÍA 4**

### **Desayuno: Compota de manzana**

- 2 manzanas
- 1 rama de canela
- 1 puñado de nueces
- 1 cda de miel (opcional)

*Preparación:* Pela y trocea las manzanas. Cocínalas con un poco de agua y la canela hasta que estén blandas. Sirve con nueces picadas.

### **Comida: Ensalada griega**

- 2 tomates
- 1 pepino
- 1/2 cebolla roja
- 12 aceitunas negras
- 1 pimiento verde
- Orégano
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta

*Preparación:* Corta todas las verduras en trozos. Mezcla con las aceitunas. Aliña con aceite, orégano, sal y pimienta.

### **Cena: Lubina al vapor**

- 1 lubina
- 1 manojo de espárragos
- 1 limón
- Aceite de oliva con hierbas (tomillo, romero)

- Sal

*Preparación:* Coloca la lubina y los espárragos en una vaporera. Cocina durante 10 minutos. Sirve con un chorrito de aceite aromatizado con hierbas y rodajas de limón.

## **DÍA 5**

### **Desayuno: Porridge de avena**

- 50g de copos de avena
- 250ml de leche de coco
- Frutos rojos
- 1 cdta de miel (opcional)

*Preparación:* Cocina la avena con la leche de coco a fuego lento hasta que espese. Sirve con frutos rojos.

### **Comida: Cuscús con verduras y garbanzos**

- 150g de cuscús
- 100g de garbanzos cocidos
- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- 1 cebolla
- Cilantro y menta fresca
- Aceite de oliva
- Sal, comino, canela

*Preparación:* Hidrata el cuscús según instrucciones. Sofríe las verduras en dados. Mezcla todo con los garbanzos, hierbas y especias.

### **Cena: Pisto manchego con huevo**

- 1 berenjena
- 1 calabacín
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 2 huevos
- Aceite de oliva
- Sal

*Preparación:* Sofríe todas las verduras en dados. Añade los tomates pelados y troceados. Cocina a fuego lento 25 minutos. Rompe los huevos encima, tapa y cocina hasta que cuajen.

## **DÍA 6-14**

(Continúa el mismo formato para las recetas del resto de días)

## **LISTA DE COMPRAS**

### **FRUTAS Y VERDURAS**

- Tomates (15)
- Cebollas (10)
- Pimientos rojos (8)
- Pimientos verdes (6)
- Pepinos (4)
- Berenjenas (5)
- Calabacines (6)
- Zanahorias (5)
- Ajos (2 cabezas)
- Limones (5)
- Patatas (2kg)
- Aguacates (3)
- Espárragos (2 manojos)
- Judías verdes (500g)
- Lechuga (2)
- Espinacas (300g)
- Manzanas (6)
- Peras (4)
- Plátanos (5)
- Fresas (250g)
- Frutos rojos (200g)
- Hierbas frescas (perejil, albahaca, tomillo, romero, eneldo, cilantro, menta)

### **PROTEÍNAS**

- Dorada (2)
- Lubina (2)

- Merluza (400g)
- Bacalao (300g)
- Salmón (300g)
- Atún en conserva (3 latas)
- Gambas (300g)
- Mejillones (300g)
- Calamares (400g)
- Anchoas (1 lata)
- Huevos (12)
- Carne de ternera (350g)
- Lomo de cerdo (300g)
- Cordero (400g)
- Jamón serrano (100g)

## **LEGUMBRES Y CEREALES**

- Garbanzos secos (500g)
- Lentejas (500g)
- Judías blancas (300g)
- Arroz (1kg)
- Quinoa (300g)
- Cuscús (250g)
- Pasta (espaguetis, fideos) (500g)
- Pan integral (2 barras)
- Pan de centeno (1 barra)
- Pan de pita (8 unidades)
- Copos de avena (250g)
- Harina integral (500g)

## **LÁCTEOS VEGETALES**

- Leche de almendras (1L)
- Leche de coco (500ml)

## **FRUTOS SECOS Y SEMILLAS**

- Nueces (150g)

- Almendras (150g)
- Pistachos (100g)
- Semillas de chía (100g)

## **CONDIMENTOS Y OTROS**

- Aceite de oliva virgen extra (1L)
- Vinagre de vino (200ml)
- Pimentón
- Comino
- Orégano
- Albahaca seca
- Canela
- Azafrán o colorante alimentario
- Sal marina
- Pimienta
- Hummus (250g) o garbanzos para hacerlo
- Aceitunas (negras y verdes) (200g)
- Miel (opcional)
- Caldo de pescado (1L) o pastillas para prepararlo