

Puntos clave para un menú fácil:

1. **Simplicidad real:** máximo 5–6 ingredientes principales por plato y elaboraciones básicas (horno, plancha, salteado, hervido).
2. **Productos de temporada:** más sabor, mejor precio y mayor calidad nutricional.
3. **Equilibrio sin complicaciones:** proteína, fibra y grasa saludable en cada comida principal.
4. **Preparaciones versátiles:** platos que pueden repetirse, adaptarse o dejar preparados con antelación.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Yogur natural con fresas y nueces	Tostadas integrales con queso fresco y miel	Porridge de avena con fresas	Yogur natural con plátano y crema de cacahuete	Tostada integral con tomate y aceite de oliva	Tortilla de avena con plátano	Yogur natural con fresas y semillas
1/2 MAÑANA	Manzana y un puñado de almendras	Plátano	Naranja	Pera y un puñado de avellanas	Fresas	Un puñado de frutos secos	Manzana
COMIDA	Lentejas rápidas con verduras	Pollo a la plancha con alcachofas salteadas	Garbanzos salteados con espinacas y pimentón	Arroz integral con guisantes y huevo	Pasta integral con verduras salteadas y salmón ahumado	Caballa a la plancha con ensalada de habas y tomate	Filete de ternera a la plancha con patata cocida y ensalada verde
MERIENDA	Tostada integral con aguacate y tomate	Yogur natural con semillas	Un puñado de nueces y una onza de chocolate 85%	Tostada con hummus	Yogur natural	Nísperos	Tostada integral con aguacate
CENA	Tortilla francesa con espárragos y ensalada verde	Crema sencilla de calabacín y huevo duro	Merluza al horno con zanahoria y calabacín	Ensalada con espárragos blancos tomate y atún	Revuelto de champiñones y espinacas	Crema de zanahoria y pavo a la plancha con queso fresco	Tortilla francesa con tomate y aceite de oliva

Puntos clave para un menú dulce:

1. **Dulces saludables y caseros:** bizcochos integrales, tortitas, snacks naturales y postres sin azúcares refinados.
2. **Equilibrio glucémico:** siempre combinando el dulce con proteína, fibra o grasa saludable para evitar picos de azúcar.
3. **Producto de temporada:** fresas, cítricos, zanahoria, espinacas y espárragos.
4. **Opciones prácticas y repetibles:** recetas sencillas que pueden prepararse para varios días.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Tortitas de plátano y avena con fresas	Tostadas integrales con crema de cacahuete y plátano	Granola casera al horno con pepitas de chocolate 85%	Porridge de avena con cacao puro y plátano	Bizcocho casero de zanahoria y nueces	Tostada integral con ricotta y fresas	Tostadas integrales con crema de almendras y plátano
1/2 MAÑANA	Yogur natural con nueces	Manzana y un puñado de nueces de Brasil	Kiwi y un puñado de almendras	Naranja con canela	Almendras y avellanas	Almendras y una onza de chocolate 85%	Manzana y un puñado de nueces de Brasil
COMIDA	Ensalada templada de quinoa, manzana, rúcula y pollo a la plancha	Albóndigas caseras de pavo con salsa de tomate natural y arroz integral	Tacos de lechuga rellenos de ternera salteada con verduras	Pasta integral con pesto casero de espinacas y nueces y salmón a la plancha	Budha bowl de garbanzos especiados, zanahoria rallada, aguacate y arroz	Lomo de cerdo a la plancha con puré de boniato y ensalada verde	Arroz meloso con verduras primaverales y pollo
MERIENDA	Almendras y una onza de chocolate 85%	Galletas blanditas de avena, plátano y nueces	Tostada integral con queso fresco y miel	Yogur natural con semillas y fresas	Tortitas de plátano y avena con fresas	Banana bread	Brownie de almendra y cacao saludable
CENA	Crepes integrales rellenos de espinacas y ricotta	Berenjena al horno con queso feta y ensalada de tomate	Sopa ligera de verduras y tortilla de espárragos	Salteado de gambas con calabacín	Pizza casera con base integral, verduras y mozzarella	Ensalada templada de espárragos, huevo poché y patata	Crema fría de pepino y tostada integral con hummus, tomate y semillas

BANANA BREAD SALUDABLE (HARINA DE ALMENDRA)

INGREDIENTES

- 3 plátanos maduros
- 3 huevos
- 150 g de harina de almendra
- 60 ml de aceite de oliva suave o aceite de coco
- 1 cucharadita de levadura química
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de canela (opcional)
- 30 g de nueces troceadas (opcional)

PREPARACIÓN

1. Preparar la base húmeda:

Coloca los plátanos maduros en un bol y aplástalos con un tenedor hasta obtener un puré. Añade los huevos y mezcla hasta integrar bien.

2. Incorporar los ingredientes líquidos:

Añade el aceite y, si utilizas, la canela. Mezcla hasta conseguir una textura homogénea.

3. Añadir los ingredientes secos:

Incorpora la harina de almendra, la levadura, la pizca de sal y la canela si deseas. Mezcla suavemente hasta obtener una masa uniforme. Puedes añadir nueces troceadas para darle un toque crujiente.

4. Hornear:

Vierte la mezcla en un molde alargado forrado con papel vegetal y hornea a 180 °C, durante 35–40 minutos, hasta que al pinchar con un palillo salga ligeramente húmedo, pero no líquido.

5. Dejar reposar y servir:

Deja enfriar antes de desmoldar y cortar.



BROWNIE SALUDABLE DE ALMENDRA Y CACAO

INGREDIENTES

- 2 huevos
- 120 g de harina de almendra (almendra molida)
- 2 plátanos maduros
- 40 g de cacao puro en polvo
- 60 ml de aceite de oliva suave o aceite de coco
- 1 cucharadita de levadura química
- 1 pizca de sal
- 30 g de nueces troceadas
- Chips de chocolate 85%
- Esencia de vainilla (opcional)

PREPARACIÓN

1. Triturar la base:

Coloca los plátanos maduros y los huevos en un bol y tritúralos hasta obtener una mezcla homogénea y cremosa.

2. Incorporar los líquidos:

Añade el aceite y mezcla bien hasta que quede completamente integrado.

3. Añadir los ingredientes secos:

Incorpora la harina de almendra, el cacao, la levadura y la sal. Mezcla hasta obtener una masa uniforme. Añade nueces o chocolate si deseas.

4. Hornear el brownie:

Vierte la mezcla en un molde pequeño forrado con papel vegetal y hornea a 180 °C, durante 20–25 minutos. El centro debe quedar ligeramente jugoso.

5. Dejar reposar y servir:

Deja enfriar antes de cortar para que coja consistencia.

