

VERANO

MENÚ SEMANAL

El agua es la mejor opción para hidratarte, y disfrutar el sabor de tus comidas.

ALMUERZO

Lunes: tortilla de acelga y cebolla con ensalada de tomate

Martes: revuelto de zapallitos y berenjenas con timbal de arroz yamani

Miércoles: ensalada fresca de espinaca, rabanito, durazno y trocitos de queso fresco

Jueves: milanesas de berenjena a la napolitana con ensalada de rúcula y tomate

Viernes: pollo grillé con budín de zapallo y choclo

Sábado: ensalada de atún con vegetales de hojas verdes, zanahoria y tomate

Domingo: lasaña de acelga y ricota con salsa fileto

Elegí fruta de postre. en verano encontrarás: ananá, cereza, ciruela, damasco, durazno, melón, sandía, uvas, pelón, higos.

CENA

Lunes: albondigas de pollo con calabaza al horno

Martes: bife de cerdo a la plancha con vegetales grillados (berenjena, zapallito verde, pimientos, etc)

Miércoles: wok de vegetales con trocitos de carne

Jueves: filet de pescado con ensalada de papa, chaucha y huevo duro

Viernes: fideos con vegetales salteados (cebolla, pimiento, zanahoria, berenjena)

Sábado: pizza integral con acelga y salsa blanca

Domingo: tacos de carne y vegetales salteados con guacamole

Elegí fruta de postre. en verano encontrarás: ananá, cereza, ciruela, damasco, durazno, melón, sandía, uvas, pelón, higos.

¡ENCONTRÁ LAS RECETAS EN FACEBOOK!



VERANO

MENÚ SEMANAL

- Planificá tus comidas y compras para tener siempre una opción **saludable**.
- Incluí siempre **verduras** en tus comidas.
- Sumá una **fruta** de postre.
- Disfrutá de la **comida casera**, ¡tomáte tu tiempo para cocinar!
- Acordáte que un desayuno completo debe incluir **leche, yogur y/o quesos** preferentemente **descremados, cereales integrales y fruta**.
- Si te llevás una vianda, recordá utilizar conservadoras con gel refrigerante o una bolsita de hielo. **¡Lleváte una fruta de postre!**
- Si elegís prepararte algún sándwich, preferí **carnes magras** en lugar de fiambres e incluid siempre vegetales.
- **¡Mantenéte en movimiento!** Trasladáte caminando o en bicicleta, utilizá escaleras fijas, practicá deporte.

