

PRIMAVERA

MENÚ SEMANAL

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

ALMUERZO

Lunes: zapallito verde relleno con lentejas y queso

Martes: ensalada de lechuga, zanahoria, rabanito y atún al natural

Miércoles: pollo grillé con ensalada de repollo verde y colorado

Jueves: hamburguesas de carne caseras con bastoncitos de papa y batata al horno

Viernes: sándwich de pan integral con pollo, tomate y palta, con ensalada de hojas verdes

Sábado: milanesa de cerdo con puré de batata

Domingo: pollo a la parrilla con vegetales asados

Elegí fruta de postre. en primavera encontrá: ananá, banana, frutilla, manzana

CENA

Lunes: pechuga de pollo con budín de acelga y zanahoria

Martes: milhojas de papa y espinaca al horno

Miércoles: tarta de zapallitos con ensalada de tomate

Jueves: ensalada tibia de pasta y vegetales salteados (alcauciles, zapallito verde, coliflor, etc)

Viernes: filet de pescado con mix de vegetales gratinados

Sábado: omelette de espinaca y queso con timbal de arroz

Domingo: milanesa de zapallitos con ensalada de coliflor, zanahoria, cubitos de queso y nueces

Elegí fruta de postre. en primavera encontrá: ananá, banana, frutilla, manzana

¡ENCONTRÁ LAS RECETAS EN FACEBOOK!



PRIMAVERA

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**.
- A la hora de hacer las compras, dejá para lo último los alimentos refrigerados y congelados. **Guardálos en la heladera o en el freezer** apenas llegues.
- Aprovechá la abundancia y variedad de frutas y verduras para animarte a **probar nuevos sabores** y variar tu alimentación.
- **¡Mantenéte en movimiento!** Trasladáte caminando o en bicicleta, utilizá escaleras fijas, practicá deporte.

