Todos los domingos en nuestros Stories de Instagram y en nuestro canal de Telegram

MENÚ SEMANAL

www.fithappysisters.com

NUESTRO TELEGRAM

https://www.instagram.com/fit_happy_sisters/
https://vm.tiktok.com/ZMdxVjTTw
https://www.youtube.com/fithappysisters
https://www.pinterest.es/Fithappysisters/
https://www.facebook.com/FitHappySisters

- **Pincha en el nombre de cada comida y te llevará a un enlace para ver la receta completa. Las que no llevan enlace es porque son ideas simples.**

FIT HAPPY SISTERS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
DESAYUNO	Green Smoothie	Revuelto de 2 huevos con tostada integral	Tostadas con aguacate	Mugcake Carrot Cake	Yogur natural Copos de maiz BIO y fresas a trocitos	Rollitos de fresa	Tiramisu saludable
ALMUERZO	Pasta con verduras	Curry de garbanzos	Guisado de pavo	Pechuga de pollo horneada con verduras	Pasta con mejillones	Ensalada de calabacín	Sheppard's Pie
CENA	Fritatta de calabacín	Hummus bowl	Wrap de verduras	Milojas de Sandía y Jamón	Triángulos de ricotta y espina	Burritos tipo Taco Bell	Gratinado de brócoli

Esta es una sugerencia de menú para que no te falten ideas saludables para preparar tus comidas.

Ten en cuenta que no es un plan nutricional y tampoco está personalizado. Las cantidades van a depender de tu edad, sexo, nivel de actividad física etc.

Te recomendamos acompañar las comidas de un bol de ensalada verde o puré de verduras. Te saciarás más, controlarás tus niveles de azúcar en sangre, y además agregarás vitaminas y nutrientes.

Recuerda que son solo ideas, así que puedes repetir desayuno, cambiar los días etc.

LISTA DE LA COMPRA

VERDURAS

- [ ] Aguacate
- [ ] Ajo
- [ ] Albahaca
- [ ] Apio
- [ ] Berenjena
- [ ] Brócoli
- [ ] Calabazín
- [ ] Cebolla blanca
- [ ] Cebolla morada
- [ ] Champiñones
- [ ] Col
- [ ] Coliflor
- [ ] Espárragos
- [ ] Espinacas
- [ ] Hojas verdes
- [ ] Pepinos
- [ ] Perejil
- [ ] Pimientos
- [ ] Remolacha
- [ ] Tomates
- [ ]

FRUTAS

- [ ] Cerezas
- [ ] Ciruelas
- [ ] Fresas
- [ ] Frutos Rojos
- [ ] Kiwi
- [ ] Limón
- [ ] Mandarina
- [ ] Manzana
- [ ] Melocotón
- [ ] Melón
- [ ] Naranja
- [ ] Papaya
- [ ] Pera
- [ ] Plátano
- [ ] Pomelo
- [ ] Sandía
- [ ] Uva
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

PROTEINAS

- [ ] Huevos
- [ ] Carne Roja
- [ ] Pescado blanco
- [ ] Pescado azul
- [ ] Pollo
- [ ] Salmón
- [ ] Salmón ahumado
- [ ] Latas de pescado
- [ ] Tofu
- [ ] Proteina vegetal

LÁCTEOS

- [ ] Leche
- [ ] Queso rallado
- [ ] Queso fresco
- [ ] Queso crema
- [ ] Queso
- [ ] Yogur
- [ ] Nata
- [ ] Mantequilla
- [ ] Bebida vegetal*

CEREALES Y GRANOS

- [ ] Harina de avena
- [ ] Harina de espelta
- [ ] Harina de trigo integral
- [ ] Arroz
- [ ] Arroz basmati
- [ ] Copos de Avena
- [ ] Copos de maíz BIO
- [ ] Pan integral
- [ ] Pan
- [ ] Pasta integral
- [ ] Pasta de lentejas
- [ ] Tortillas integrales
- [ ] Garbanzos
- [ ] Judías blancas
- [ ] Judías negras
- [ ] Lentejas
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

GRASAS SALUDABLES

- [ ] AOVE
- [ ] Mantequilla de frutos secos
- [ ] Frutos secos
- [ ] Almendra molida
- [ ] Coco rallado

CONDIMENTOS

- [ ] Sal
- [ ] Vinagre
- [ ] Mostaza sin azúcar
- [ ] Tabasco
- [ ] Especias
- [ ] Salsa de soja
- [ ] Hierbas frescas

OTROS

- [ ]
- [ ]
- [ ]