

@rompetuespejo\_tca

# MENÚ PARA CASA

¿Qué tenemos que tener en  
cuenta?



@rompetuespejo\_tca

# 1. DESPENSA

## OPCIÓN RÁPIDA

Organizar el menú según lo que YA tengas en la despensa.

Aquí puedes ver que alimentos tienes, y crear un plato, por ejemplo:

\*Tengo patatas: patatas al horno.

\*Tengo berenjena y tapín que se me van a echar a perder, hago un pisto.



Crompetuespejo\_tca

## OPCIÓN ELABORADA

Primero llena la despensa, y luego haz el menú.

¿Qué no debería faltar en tu despensa?

- Grano integral, de espelta (macarrones, espaguetis, espirales, arroz, quinoa)
- Legumbres.
- Tubérculos.
- Aceite de Oliva Virgen Extra.
- Frutos secos.
- Verduras (bote/congeladas)



## **Competuespejo\_tca**

# **Fruta y Verdura**

**En este caso si es bueno prever el menú, así puedes ir una vez en semana a la frutería y comprar lo que necesites.**

- **Berenjena, tapín, brócoli, coliflor, etc.**
- **Plátano, arándanos, fresas, manzana, etc.**

**Como cena rápida, las verduras pueden ir genial, si te cuesta, la sal kala namak sabe a huevo, i queda muy rica!**



@rompetuespejo\_tca

## 2.HORARIOS

Es muy importante que nuestro menú incluya un horario flexible pero que nos ayude a llevar unas digestiones regulares.

En este caso eso de "hay que hacer 5 comidas al día" está genial, a veces incluso más.



[@rompetuespejo\\_tca](#)

# 3. VARIEDAD

Os pongo como ejemplo la pasta:

- Macarrones con soja texturizada.
- Espaguetis con tomate cherry a la pimienta.
- Ensalada de espirales con aguacate y queso feta.

Misma base del plato: pasta pero variando ingredientes complementarios, además del ingrediente principal: macarrones, espaguetis, espirales.



@rompetuespejo\_tca

# AQUÍ TIENES UN EJEMPLO:

Te dejo esto como referencia de plato base para el almuerzo semanal:

Lunes: Pasta-Macarrones

Martes: Legumbres

Miércoles: Arroz

Jueves: Pasta-Espaguetis

Viernes: Patata

*Recuerda: "no hay que comer menos,  
si no mejor"*

**@rompetuespejo\_tca**

”

*Espero que te sea de utilidad este  
recurso.*

*Si necesitas una consulta más  
personalizada puedes contactar  
conmigo en este enlace:*

**Contacto**

*Gracias*