

¿Qué es un menú saludable?

A priori, un menú saludable puede hacerse de muchas formas.

¿Es más sano seguir una dieta paleo que una dieta mediterránea o ovolactovegetariana?

Lo importante no está en el tipo de dieta que sigamos sino en la planificación de la misma.

Afirmaciones como: La dieta mediterránea es la mejor para la salud, hacen que nos centremos demasiado en etiquetar nuestro tipo de dieta y nos olvidemos de lo más importante, la calidad de la misma.

Existen ejemplos de menú saludable mediterráneo insanos y planificaciones vegetarianas maravillosas.

Hoy os muestro diferentes ejemplos de menú saludable:

EJEMPLOS DE MENÚ SALUDABLE

EJEMPLO DIETA MEDITERRANEA

Parece ser que la dieta mediterránea es la dieta entre las dietas.

Un bizcocho con aceite de oliva, harina refinada y azúcar puede considerarse mediterráneo porque sus ingredientes lo son.

Por eso, es importante empezar a ver más allá. Dejarnos de etiquetas y centrarnos en lo realmente importante.

¿Estoy comiendo procesados? ¿como suficiente proteína? ¿consumo la cantidad de fruta y verdura recomendada?...

Una vez tengamos estos conceptos claros llega la hora de planificar nuestro menú.

Hoy os traigo mi menú de la semana pasada. No quiere decir que sea lo único que se puede hacer.

De hecho está planificado con mis gustos, objetivos y tiempo.

Como siempre os digo, la clave de una buena planificación es la personalización.

MENÚ

LUNES

Comida: Ensalada mixta + Paella de pollo + fruta

Cena: Pisto + huevo a la plancha + fruta

MARTES

Comida: Tomate aliñado + Lentejas con arroz + fruta

Cena: Crema de calabacín + atún encebollado + fruta

MIÉRCOLES

Comida: Pasta boloñesa + fruta

Cena: Ensalada de mango, queso de cabra, huevo duro, rúcula y salmón ahumado.

JUEVES

Comida: Ensalada de quinoa con pollo y verduras + fruta

Cena: Guisantes con jamón + revuelto de gambas + queso batido con arándanos

VIERNES

Comida: Pasta integral con salmón y brócoli + helado de plátano casero

Cena: Hamburguesa de retinto con ensalada + fruta

SÁBADO

Comida: Arroz negro con choco + fruta

Cena: Fajitas de pollo + fruta

DOMINGO

Comida: Pizza casera con atún + fruta

Cena: Ensalada + gambas al ajillo + fruta