



# NutriReto de 1 semana con NutriGargallo

Empieza a comer saludable durante una semana y experimenta como te sientes

# PRESENTACIÓN

El NutriReto de 1 semana consiste en **comer saludable** durante una semana y **experimentar como le sienta a tu cuerpo**.

Te ofrezco **4 comidas al día** durante 7 días, la **lista de la compra** para preparar todas las recetas y **recomendaciones generales** para poder seguir la semana de la mejor manera posible.

# PRESENTACIÓN

Es un **menú orientativo** y **apto para todas las personas**. Lo podéis adaptar a vuestros gustos para disfrutar de comer saludable.

Intenta **no saltarte ninguna comida** para ofrecerle a tu cuerpo una nueva manera de entender la alimentación y darle la oportunidad de empezar a establecer **hábitos saludables**.

# MENÚ DÍA 1

## DESAYUNO



**Yogur natural con plátano, frutos del bosque, nueces, chía y crema de cacahuete**

## COMIDA



**Ensalada de lentejas con tomate, pimientos, atún en lata, queso fresco, aceitunas y semillas**  
**Naranja**

## MERIENDA



**Tostada de pan integral con aguacate, queso fresco y tomate**  
**Infusión**

## CENA



**Dorada a la plancha con salteado de judías verdes, salsa de tomate y cebolla**

# MENÚ DÍA 2

## DESAYUNO



Tostada de pan integral con queso fresco y frutos del bosque

Infusión

## COMIDA



Quinoa con salteado de verduras (pimientos, zanahoria, calabacín) y pavo

Uvas

## MERIENDA



Yogur natural con mandarina, copos de avena, nueces y gotas de chocolate >70%

## CENA



Tortilla de calabacín en forma de rollito y ensalada variada

# MENÚ DÍA 3

## DESAYUNO



Yogur natural con plátano, granada, chía y crema de cacahuete

## COMIDA



Espirales de guisantes con pesto de espinacas y cherrys

Mandarina

## MERIENDA



Tostada de pan integral con aguacate y huevo revuelto

Vaso de leche

## CENA



Filete de salmón con alcachofas y calabaza al horno

# MENÚ DÍA 4

## DESAYUNO



**Tostada de pan integral con tomate y atún en lata al natural**

**Vaso de leche**

## COMIDA



**Berenjenas rellenas de verduras y pollo, gratinadas con queso**

**Plátano**

## MERIENDA



**Yogur natural con mandarina, uvas, nueces y chocolate >70% deshecho**

## CENA



**Revuelto de espárragos verdes y champiñones con ensalada de tomate y queso fresco**

# MENÚ DÍA 5

## DESAYUNO



**Yogur natural con  
plátano, uvas, nueces,  
chía y crema de  
cacahuete**

## COMIDA



**Espaguetis de  
calabacín con salsa de  
soja texturizada**

**Naranja**

## MERIENDA



**Tostada de pan integral  
con queso fresco y  
salmón ahumada**

**Infusión**

## CENA



**Pizza con base de  
brócoli y  
condimentada con  
mozzarella y cherrys**



# MENÚ DÍA 6

## DESAYUNO



**Tortitas (huevo, plátano y avena) con chocolate >70% deshecho y fresas**

**Vaso de leche**

## COMIDA



**Garbanzos con salteado de acelgas y calabaza**

**Mandarina**

## MERIENDA



**Yogur natural con uvas, nueces, chía y crema de cacahuete**

## CENA



**Hamburguesa casera de ternera con tomate y huevo a la plancha**

**Tostada integral de guacamole casero**

# MENÚ DÍA 7

## DESAYUNO



**Mousse de caqui y  
chocolate**  
**Vaso de leche**

## COMIDA



**Ensalada variada**  
**Fideuá**  
**Infusión**

## MERIENDA



**Yogur natural con  
plátano y granada**  
**Palomitas caseras**

## CENA



**Crema de espinacas  
con queso parmesano  
y huevo a la plancha**

# LISTA DE LA COMPRA

## VERDURA

2 u pimiento rojo	1 pote de tomate	1 u espinacas
2 u pimiento verde	1 u calabacín	1 u calabaza
1 puñado de judías verdes	1 u lechuga	1 lata de aceitunas
1 puñado de champiñones	2 tomates grandes	1 u alcachofa
5 u cebolla	3 puñados de tomates cherry	1 puñado de espárragos
1 cabeza de ajo	1 u berenjena	1 u brócoli
		1 u acelgas

# LISTA DE LA COMPRA

## FRUTAS

6 plátanos	2 puñados de
4 puñados de	frutos del
uvas	bosque
4 mandarinas	1 granada
2 naranjas	1 aguacate
1 caqui	

## FRUTOS SECOS Y SEMILLAS

- 1 paquete de nueces
- 1 paquete de chía
- 1 paquete de pipas de calabaza
- 1 paquete de sésamo

# LISTA DE LA COMPRA

## PROTEÍNAS

1 L leche semi	100 g lentejas	1 tala de atún
7 u yogur natural	100 g pasta de guisantes	1 u dorada
1 u parmesano	30 g soja texturizada	1 u salmón
4 u queso fresco	2 filetes de pollo	2 filetes de salmón ahumado
1 u mozzarella	2 filetes de pavo	1 sobre de marisco
6 huevos	100 g de carne picada de ternera	1 L caldo pescado

# LISTA DE LA COMPRA

## CEREALES

- 1 paquete de copos de avena
- 1 paquete de harina de espelta
- 1 paquete de tostadas integrales

## EXTRAS

- 1 tableta o gotas de chocolate >70%
- 1 pote de cacao en polvo
- 1 pote crema de cacahuete
- 4 u infusiones al gusto

# RECOMENDACIONES GENERALES

- El yogur tiene que ser natural y entero, y añadirle los complementos saludables que prefieras (fruta, frutos secos).
- El pan tiene que ser 100% integral.
- La leche puede ser entera o semi, o bebidas vegetales sin azúcares y se puede tomar sola, con café o cacao en polvo 100%.
- Puedes utilizar las infusiones para beber agua con sabor.
- El agua tiene que ser la bebida principal.

# RECOMENDACIONES GENERALES

- A las frutas del postre se les puede añadir canela, cacao en polvo 100%, crema de cacahuete, chocolate >70% deshecho...
- El atún en lata tiene que ser al natural y después le añades los aliños que prefieras.
- La salsa de tomate tiene que ser natural, evitando las fritas.
- Solo tenéis que comprar los alimentos que salen en la lista de la compra, para evitar comprar de más y no saludable.



# RECOMENDACIONES GENERALES

- El fin de semana puedes hacer una comida libre o prepararte alguna receta deliciosa con alimentos saludables. Podréis encontrar diferentes propuestas en el Instagram @nutri.gargallo.
- Puedes gestionarte como quieras, una opción es prepararte las comidas y las cenas con antelación y así ahorrar tiempo.
- Recuerda que la alimentación saludable va acompañada de ejercicio físico.

**Si te has quedado con ganas de más, anímate y pide tu cita.**



660274434



mar.gargallo@codinucat.cat



www.nutrigargallo.com



nutri.gargallo



margargallocivil

