

# MENÚ SEMANAL

PLANIFICADOR: [Ver entrada aquí](#)

LUNES	D	Ayuno intermitente	
	C	<a href="#">Costilla de cerdo</a>	<a href="#">patatas con pimentón</a>
	C	<a href="#">Salpicón (merluza cocida, pimiento, cebolla y huevo cocido picado, aceite oliva, vinagre)</a>	
	E	<a href="#">20 minutos de cuerpo completo con Slider</a>	
MARTES	D	Ayuno intermitente	
	C	<a href="#">Bacalao a la portuguesa</a>	<a href="#">con patatas al horno</a>
	C	<a href="#">Huevos a la plancha rápidos</a>	<a href="#">Arroz en blanco</a>
	E	Paseo en familia: 8,000 pasos	
MIÉRCOLES	D	Ayuno intermitente	
	C	<a href="#">Chuletas de pavo al horno (o freidora sin aceite)</a>	<a href="#">Brécol salteado en la sartén</a>
	C	Tortilla francesa	<a href="#">Champiñones</a>
	E	<a href="#">Body Pump</a>	
JUEVES	D	Ayuno intermitente	
	C	Filetes de pollo	<a href="#">Quinoa</a>
	C	Sardinas en lata	<a href="#">con patatas Lékué</a>
	E	Patinar con mi hija	
VIERNES	D	Ayuno intermitente	
	C	<a href="#">Guisantes con jamón y huevos escalfados</a>	<a href="#">con patatas al horno</a>
	C	<a href="#">Pescado en freidora sin aceite (gallos, meigas...)</a>	patatas cocidas
	E	Paseo: 3,000 pasos	
SÁBADO	D	<a href="#">Torta de fibra y semillas. Café y 2 kiwis</a>	
	C	Judías verdes con lacón, huevos cocidos y patatas cocidas	
	C	Filetes de pavo	<a href="#">Revuelto de brécol con ajo en la sartén (10 minutos)</a>
	E	Bici en familia, paseo 23 km (2 horas)	
DOMINGO	D	<a href="#">Torta de fibra y semillas. Café y 2 kiwis</a>	
	C	<a href="#">Lomo de cerdo a la sal</a>	<a href="#">con patatas al horno</a>
	C	<a href="#">Tortilla de calabacín</a>	Coliflor Lékué
	E	<a href="#">30 MIN STRONG BACK &amp; ABS   Sexy Back   Dumbbells   No Repeat   Strength &amp; Conditioning   Sweaty</a>	

## LISTA DE LA COMPRA

## SEMANAL

## PRODUCTOS FRESCOS

- Carne picada (pon una nota para que te la piquen)
- Anillas de calamar, calamares o chipirones
- Filetes de pavo
- Chuletas de pavo
- Filetes de pollo
- Costilla de cerdo
- Pescado fresco plano para freidora s/aceite
- Lomo de cerdo entero para hacer a la sal
- Jamón en tacos
- Huevos
- Patatas
- Champiñones frescos
- Aguacate, ajos, cebollas, pimientos grandes
- Canónigos, rúcula, apio, tomate, pepino, lechuga
- Fruta (Nectarina, Melocotón, Sandía, Cerezas....)
- Calabacín para tortilla
- Nueces con cáscara
- Kéfir (mirar opción de fabricación casera)
- 
- 

## DESPENSA

- Espicias: orégano, pimienta negra, pimentón
- Espicias: Curri, jengibre, tomillo, albahaca
- Sardinias en aceite de oliva
- 
- Aceite de oliva, vinagre de manzana
- Arroz
- Quinoa
- Semillas de sésamo
- Semillas de lino
- Psyllium
- Tabasco
- Tomate natural triturado
- Café e infusiones
- Cerveza sin alcohol Estrella Galicia
- Laurel
- Sal maldom
- Agua con gas
- 
- 

## CONGELADOR

- Judias verdes
- Merluza( para cocer sin espinas)
- Lomos de bacalao
- Coliflor
- Guisantes
- Brécol
- 
-