



Platos Plis Plas

Servicio de Coaching de Cocina Online

Inma Rodríguez – Coach de cocina

PLAN SEMANAL DE MENÚS RECOMENDADOS AJUSTABLES AL TIEMPO QUE TIENES PARA COCINAR

Libérate de **PENSAR** en las comidas y cenas de cada día y sigue una alimentación saludable equilibrada.

Imprime Tu Plan y tenlo siempre a la vista, por ejemplo, en la puerta de la nevera.

Estos Menús están basado en la Cocina Mediterránea y en su elaboración se han incluido alimentos de todos los grupos nutricionales necesarios para llevar una alimentación saludable y equilibrada. Para que este plan se adapte mejor a los tiempos que dispones cada día para cocinar, puedes pasar menús de un día a otro o cambiar comidas por cenas y viceversa sin que eso altere su equilibrio nutricional



Plan de Menús para la semana del 21 al 27 de Mayo de 2018

Si estás haciendo la OPERACIÓN "TU PESO A RAYA" recuerda hacer, al menos, un DÍA DÉTOX cada semana

		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
comida	tiempo previsto	25'	25'	40'	25'	25'	10'	40'
		Arroz con langostinos y Milhojas de calabacin	Brochetas de solomillo y Espárragos a la parrilla	Fideos con boquerones y Ensalada gourmet	Tortilla de patatas ligera y Xató	Olla montañesa y Mejillones al vino blanco	Arroz a la cubana	Calamares rellenos y Endivias al roquefort
cena	tiempo previsto	10'	10'	10'	25'	10'	10'	10'
		Ensalada de pavo y piña	Quesadillas de bonito	Hamburguesa con ensalada	Crujiente de setas y sobrasada	Ensalada de cous-cous y sardinas	Sándwich de berenjena y salmón	Rollitos de pimiento



Control de comida cocinada guardada y productos empezados		Próxima compra de la semana. Haz la lista revisando la despensa		
Comida en al nevera/congelador	Productos empezados que caducan o se estropean	Productos de despensa	Productos de temporada	Productos frescos

Tus notas de cocina para cada día de la semana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo