

DIETA SANA, PLANETA SANO

El nivel de producción y consumo actual de carne y lácteos tiene graves repercusiones sobre nuestra salud y la del planeta. Por ello Greenpeace ha propuesto como objetivo conseguir su reducción en un 50% para 2050, hasta alcanzar un consumo semanal por persona de 300 gramos de carne y 630 de lácteos.

RECOMENDACIONES DESAYUNOS

- Si prefieres desayunos dulces prioriza las frutas en tu plato
- Evita los procesados
- Prioriza los alimentos que aporten proteínas de origen vegetal
- Si se consumen lácteos, yogures o bebidas vegetales, estos deberían consumirse sin azúcar ni chocolate que alteren su sabor

RECOMENDACIONES MERIENDAS

- La mejor merienda es la fruta entera
- Incluir vegetales en las meriendas puede ser una idea genial
- Para un aporte extra de proteínas (especialmente en los días con opción B o C) incluye frutos secos o semillas en tu merienda
- En caso de incluir un lácteo como yogur entero o kéfir o una alternativa vegetal, elegir siempre aquellos que no contengan azúcares añadidos

MENÚ SEMANAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO	
A	B	E	A	C	F	E	COMIDA
C	F	C	D	E	B	C	CENA



Legumbres +
Cereales
+ Vegetales



Legumbres +
Vegetales



Cereales o
Tubérculos
+ Vegetales



Huevo o quesos +
Vegetales +
Cereales



Pescados +
Vegetales +
Tubérculos o cereales



Carnes + Vegetales
+ Tubérculos o
cereales

Salteado de garbanzos con patatas y verduras	Ensalada de alubias blancas con tomate y pepino	Hervido de verduras	Sopa de verduras con fideos y huevo	Guisantes salteados con sepia y patatas al horno	Guiso de pavo
Arepas con alubias y aguacate	Guiso de lentejas con verduras	Paella de verduras	Arroz a la cubana con huevo y ensalada de hoja verde aliñada	Calamar a la plancha con tomate a cuartos	Gazpacho + brochetas de ternera
Sándwich vegetal con hummus, pepinillos, tomate y aguacate	Guiso de garbanzos con verduras	Crema de brócoli, calabacín, calabaza...	Huevos a la plancha con champiñones y pimiento verde	Caballa a la plancha con ensalada de trigueros y fresas y pan de centeno	Salteado de solomillo con brócoli y arroz
Pasta con tomate y soja texturizada	Brochetas de calabacín y tofu	Calabacines rellenos con arroz integral	Ensalada de hoja verde, verduras frescas y queso feta	Boquerones con tomate y arroz integral	Brochetas de pollo con berenjena y tomate frito
Lentejas con arroz, semillas de sésamo y ensalada de zanahoria rallada	Falafel con ensalada	Patatas o Boniatos rellenos con brócoli/coles/coliflor...	Tortilla de patata y calabacín	Sepia a la plancha con salsa de perejil + puré de patata y coliflor	Burritos de pollo con pimientos asados y aguacate

GREENPEACE

DIETA SANA, PLANETA SANO

LISTA DE LA COMPRA 4 PERSONAS. 1 SEMANA EJEMPLO:

COMIDAS:

Pasta con tomate y soja texturizada

Brochetas de calabacín y tofu

Guisantes salteados con sepia y patatas al horno

Salteado de garbanzos con patatas y verduras

Paella de verduras

Salteado de solomillo, pollo,... con brócoli y arroz

Caballa a la plancha con ensalada de trigueros y fresas y pan de centeno

CENAS:

Hervido de verduras

Sopa de verduras con fideos y huevo

Crema de calabaza

Tortilla de patata y calabacín

Calamar a la plancha con tomate a cuartos.

Ensalada de alubias blancas con tomate y pepino.

Boniatos rellenos con brócoli

LISTA DE LA COMPRA

- 1K pasta integral
- 2 botes de tomate frito casero
- 1/2k soja texturizada fina
- 6 calabacines
- 400gr de tofu al gusto
- 1k guisantes finos congelados
- 2 sepias grandes
- 3k patatas
- 400gr garbanzos cocidos al natural
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 4 cebollas
- 4 brócolis
- 400gr de solomillo ó 3 pechugas pollo
- 1k arroz integral
- 3 caballas frescas
- 2 manojos de trigueros
- Ensalada fresca al gusto
- 1/4 de fresas
- 1 barra de pan de centeno
- 1/2 judías verdes
- 1k fideos integrales finos
- 12 huevos del 0-1
- 2 calabazas cacahuete
- 4 calamares de ración
- 1/2k tomate de ensalada
- 3 pepinos
- 4 boniatos rojos grandes
(queso rallado opcional)
- 1l aceite de oliva virgen extra
- 1k sal