

MENÚ DE LA SEMANA

Menú semanal

Ejemplo de menú ya rellenado

EJEMPLO

CLIENTE

SEMANA DEL

OBJETIVO (KCAL, PROTEÍNA)

ALERGIAS O INTOLERANCIAS

LEGUMBRES 4 días	PESCADO 3 días 2 de pescado azul	CARNE BLANCA 3 días	HUEVO 3 días	FRUTOS SECOS 3 puñados
---------------------	--	------------------------	-----------------	---------------------------

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
Lunes	Avena con leche y plátano	Fruta	Lentejas estofadas con verduras	Yogur natural	Tortilla de calabacín y ensalada
Martes	Tostada integral con aceite y tomate	Puñado de nueces	Merluza al horno con patata y brócoli	Fruta	Crema de verduras y pollo a la plancha
Miércoles	Yogur natural con avena y fruta	Fruta	Garbanzos con espinacas y pan integral	Yogur natural	Sardinas a la plancha con ensalada
Jueves	Tostada integral con aceite y tomate	Puñado de almendras	Arroz integral salteado con verduras y pollo	Fruta	Tortilla de espinacas y tomate
Viernes	Avena con leche y fruta	Fruta	Alubias con verduras y pan integral	Yogur natural	Pavo a la plancha con ensalada y pan integral
Sábado	Tortilla francesa y tostada integral	Puñado de nueces	Caballa al horno con ensalada y patata	Fruta	Pasta integral con tomate y verduras
Domingo	Tostada integral con aceite y tomate	Fruta	Cocido ligero de garbanzos con verduras	Yogur natural	Crema de calabaza y tostada con aguacate

Este ejemplo cumple las frecuencias de la guía: 4 días con legumbres, 3 de pescado (2 azul), 3 de carne blanca, 3 con huevo y 3 puñados de frutos secos, con verduras y fruta a diario. Es un ejemplo general, no una pauta para una persona concreta.

MENÚ DE LA SEMANA

Menú semanal

Copia en blanco para rellenar con tu cliente

CLIENTE

SEMANA DEL

OBJETIVO (KCAL, PROTEÍNA)

ALERGIAS O INTOLERANCIAS

LEGUMBRES	PESCADO	FRUTOS SECOS	HUEVOS	CARNE
— — — mín. 4	— — — mín. 3	— — — 3 o más	— — — hasta 4	— — — 0 a 3

	DESAYUNO	MEDIA MAÑANA	COMIDA	MERIENDA	CENA
Lunes					
Martes					
Miércoles					
Jueves					
Viernes					
Sábado					
Domingo					

NOTAS Y AJUSTES:

COMPRA

Lista de la compra

Por grupos de alimentos, para llevar al súper

Cuenta de la semana

LEGUMBRES al menos 4 raciones a la semana ----- ESTA SEMANA	PESCADO, MEJOR AZUL al menos 3 raciones a la semana ----- ESTA SEMANA	FRUTOS SECOS 3 o más raciones a la semana ----- ESTA SEMANA	HUEVOS hasta 4 a la semana ----- ESTA SEMANA	CARNE, MEJOR BLANCA 0 a 3 raciones a la semana ----- ESTA SEMANA
--	--	--	---	---

Verduras y hortalizas

☐
☐
☐
☐

Frutas

☐
☐
☐
☐

Cereales integrales y pan

☐
☐
☐
☐

Legumbres

☐
☐
☐
☐

Pescado y marisco

☐
☐
☐
☐

Carne y huevos

☐
☐
☐
☐

Lácteos

☐
☐
☐
☐

Frutos secos, aceite y despensa

☐
☐
☐
☐

RACIONES

Guía de raciones

Qué cabe en cada comida y cuántas veces

VERDURAS Y HORTALIZAS al menos 3 raciones al día	FRUTAS 2 a 3 raciones al día	LEGUMBRES al menos 4 raciones a la semana	PESCADO, MEJOR AZUL al menos 3 raciones a la semana
--	--	---	---

El plato saludable

Mitad verduras y frutas	Un cuarto cereales integrales	Un cuarto proteína saludable
-------------------------	-------------------------------	------------------------------

Mitad verduras y frutas, un cuarto cereales integrales y un cuarto proteína saludable (legumbres, pescado, huevos, frutos secos). Aceite de oliva para cocinar y aliñar, y agua para beber.

ALIMENTO	FRECUENCIA	RACIÓN
Verduras y hortalizas	al menos 3 raciones al día	150 a 200 g
Frutas	2 a 3 raciones al día	120 a 200 g
Cereales, mejor integrales	3 a 6 raciones al día	40 a 60 g de pan, 60 a 80 g de pasta o arroz en seco
Legumbres	al menos 4 raciones a la semana	50 a 60 g en seco, unos 170 g cocidas
Pescado, mejor azul	al menos 3 raciones a la semana	125 a 150 g
Frutos secos	3 o más raciones a la semana	20 a 30 g, un puñado
Huevos	hasta 4 a la semana	1 huevo mediano (53 a 63 g)
Carne, mejor blanca	0 a 3 raciones a la semana	100 a 125 g
Lácteos	hasta 3 raciones al día	200 a 250 ml de leche, 125 g de yogur
Aceite de oliva	en todas las comidas	aliño y cocinado

Cómo usarla con un cliente

- 1 Anota el objetivo y las alergias del cliente arriba y decide cuántas comidas hace al día.
- 2 Rellena primero la comida y la cena con el plato saludable: media verdura, un cuarto cereal integral, un cuarto proteína.
- 3 Reparte legumbres, pescado, huevos y carne en la semana para llegar a las frecuencias.
- 4 Pasa los ingredientes a la lista de la compra y revisa con el cliente qué le cuesta cumplir.

Para entrenadores: si tu titulación no es de dietista-nutricionista, usa esta plantilla como menú orientativo y deriva a un dietista-nutricionista si el cliente tiene una patología, una intolerancia grave o necesita una dieta terapéutica.