



PLAN CONTRARRELOJ

SEMANA 1 - 17 ENERO

• Para aquellos que tienen poco tiempo y mucha hambre •

COMIDA

DESAYUNO /
ALMUERZO

CENA

LUNES

Lentejas con verduras



Batido de kiwi



Pisto con huevo

MARTES

Pollo al curry con arroz



yogur con chía



Tortilla de patata al micro

MIÉRCOLES

Merluza al horno con patatas



Manzana asada



Tostas de guacamole escalivada y anchoa

JUEVES

Pasta con pisto



Yogur con pasas



Hamburguesa de lentejas

VIERNES

Ensalada de alubias



Bowl de kéfir y frutas



Wraps de brócoli

SÁBADO

Pollo asado



Tosta de aguacate



Hummus de pimiento

DOMINGO

Berenjena rellena de carne y verduras



Avena horneada



Crepes de pollo asado

TRUCOS PARA AHORRAR TIEMPO

- Aprovecha el **viernes** para hacer la lista de la compra con el menú delante. Y el sábado para hacer la compra de toda la semana.
- Muchas de las preparaciones puedes hacerlas por adelantado, cocinando por ejemplo el **domingo** los siguientes platos que te aguantarán hasta 5 días en la nevera sin problema: Las lentejas, el pisto, las verduras asadas, el pollo al curry y las patatas al microondas.
- Con el mismo guiso de **lentejas** podrás hacer más cantidad y tener la comida del lunes y las hamburguesas para la cena del jueves.
- Los cereales como el **arroz, y pasta** podrías cocerlos con antelación y guardar en la nevera para solo calentar el día que toque.
- Con las **patatas al microondas** tendrás para hacer la tortilla de la cena del martes y también la guarnición de la merluza del miércoles.
- Haciendo más cantidad de **pisto** para cenar el lunes, tendrás la salsa de la pasta para la comida del jueves.
- Las berenjenas y cualquier verdura rellena son ideales para poder utilizar restos de otras preparaciones. Como por ejemplo las **berenjenas rellenas** del domingo podrás rellenarlas con la escalivada de las tostas del miércoles, y alguna proteína extra como puede ser carne picada de pollo o ternera o incluso en su versión vegana con tofu o soja texturizada.
- El **pollo asado** siempre es una buenísima opción para utilizar en otros platos. Los crepes salados, las quiches, sándwiches... son ideales!
- A pesar de ser opciones rápidas y sencillas, son basadas en vegetales, legumbres y alimentos muy naturales y accesibles.