























Planificador Semanal de Comidas

TRADICIONAL



Día	Almuerzo	Cena
Lunes	Ensalada campera con huevo duro, atún, patatas y pimientos asados  	Hamburguesas a la parrilla con pan, tomate y queso  
Martes	Gazpacho y tostada con queso fresco 	Fideuá exprés con gambas y verduras y alioli.  
Miércoles	Tortilla de calabacín templada con melón   	Butifarra salteada con cebolla caramelizados y calabacín 
Jueves	Tabulé con pollo marinado y menta.  	Perritos calientes, mostaza y cebolla crujiente  
Viernes	Wraps de pollo marinado frío (ensalada, zanahorias, maíz) 	Huevos en cazuela con chorizo, tomates picados y pimientos (tipo shakshuka) 
Sábado	Melón con jamón y ensalada de tomate.	Brochetas de pollo y pimiento con salsa de yogur  
Domingo	Ensalada de pasta de verano, pepino, tomate, queso feta, cebolla roja  	Arroz frito con verduras, huevo y jamón cocido. 



SIN GLUTEN



VEGETARIANO

Planificador Semanal de Comidas

TRADICIONAL



Lista de la compra

FRUTAS/VERDURAS

- ☐ Patatas
- ☐ Pimientos
- ☐ Tomates- normales/cherry
- ☐ Cebollas
- ☐ Ajo
- ☐ Pepino
- ☐ Zanahorias
- ☐ Calabacín
- ☐ Cebolla roja
- ☐ Maíz dulce
- ☐ Lechuga
- ☐ Hierbas frescas: menta, albahaca
- ☐ Melón
- ☐ Limón
- ☐ Gazpacho

PROTEÍNAS

- ☐ Huevos
- ☐ Atún- enlatado
- ☐ Salchichas catalanas (Butifarra)
- ☐ Pollo- marinado y para las brochetas
- ☐ Gambas con piel
- ☐ Chorizo suave
- ☐ Jamón cocido
- ☐ Jamón seco

OTROS

- ☐ Mostaza
- ☐ Alioli (opcional)
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Sal, pimienta, especias básicas

ALIMENTOS CON ALMIDÓN

- ☐ Pan de hamburguesa
- ☐ Pan rústico o tostado
- ☐ Wraps o panes planos de trigo
- ☐ Pasta (corta)
- ☐ Arroz
- ☐ Fideuá
- ☐ Cuscús precocido
- ☐ Panecillos hot-dog

LÁCTEOS

- ☐ Queso fresco
- ☐ Queso para hamburguesas
- ☐ Yogur natural
- ☐ Queso feta

TUS NOTAS

Planificador Semanal de Comidas

VEGETARIANO



Día	Almuerzo	Cena
Lunes	Ensalada de garbanzos, tomate, pepino, cebolla roja y hierbas  	Hamburguesas vegetales con pan, lechuga, tomate y salsa de yogur con limón  
Martes	Gazpacho y tostada con queso fresco	Pasta con salsa de tomate casera, albahaca y queso 
Miércoles	Bocadillos de tortilla francesa con queso, chips de patata 	Patatas salteadas con salteado de calabacines con cebolla, pimiento y aceitunas    
Jueves	Tabulé con cuscús precocido, menta, limón, tomate, pepino y garbanzos 	Hot-dogs vegetales con salchicha veggie, mostaza y cebolla frita   
Viernes	Wraps vegetarianos fríos con hummus, zanahoria rallada, lechuga, maíz y queso feta	Huevos a la cazuela con tomate y calabacín (tipo shakshuka)  
Sábado	Melón con pan con tomate y tapenade de aceitunas negra 	Brochetas de verduras (pimiento, calabacín, cebolla, champiñón), Patatas al horno   
Domingo	Ensalada de pasta fría con tomate cherry, pepino, cebolla roja y queso feta 	Arroz frito con huevo y cebolla, aliñado con hierbas mediterráneas  



SIN GLUTEN



VEGANO

Planificador Semanal de Comidas

VEGETARIANO



Lista de la compra

FRUTAS/VERDURAS

- ☐ Patatas
- ☐ Pimientos
- ☐ Tomates-
normales y cherry
- ☐ Cebollas
- ☐ Ajo
- ☐ Pepino
- ☐ Zanahorias
- ☐ Calabacín
- ☐ Cebolla roja
- ☐ Maíz dulce
- ☐ Champiñones
- ☐ Lechuga
- ☐ Melón
- ☐ Limón
- ☐ Aceitunas
- ☐ Gazpacho

PROTEÍNAS

- ☐ Huevos
- ☐ Garbanzos
cocidos
- ☐ Salchichas
vegetales
- ☐ Filete vegetal
- ☐ Hummus

OTROS

- ☐ Tapenade
- ☐ Mostaza
- ☐ Hierbas frescas-
menta, albahaca
- ☐ Hierbas secas-
orégano, tomillo
- ☐ Sal, pimienta,
aceite de oliva
- ☐ Chips de patatas

ALIMENTOS CON ALMIDÓN

- ☐ Pan de
hamburguesa
- ☐ Pan rústico o
tostado
- ☐ Wraps o panes
planos de trigo
- ☐ Pasta (corta)
- ☐ Arroz
- ☐ Cuscús precocido
- ☐ Baguette
- ☐ Pan de hot dog

LÁCTEOS

- ☐ Queso fresco
- ☐ Queso para
hamburguesas
- ☐ Yogur natural
- ☐ Queso feta
- ☐ Queso rallado

TUS NOTAS

Planificador Semanal de Comidas

SIN GLUTEN



Día	Almuerzo	Cena
Lunes	Ensalada campera con huevo duro, atún, patatas y pimientos asados 	Filete de trucha con patatas salteadas 
Martes	Gazpacho y ensalada de arroz con maíz, aceitunas, pepino y huevo duro 	Chuletas de cordero con albahaca, ajo y virutas de parmesano, con rúcula 
Miércoles	Tortilla de calabacín templada con melón 	Pollo con coco y cúrcuma con arroz 
Jueves	Ensalada griega (tomates, pepinos, queso feta, aceitunas, limón, menta) 	Espaguetis (sin gluten) con champiñones y nata 
Viernes	Poke bowl de salmón y mango, con aguacate, cebolla morada, limón, arroz 	Huevos a la cazuela vegetales con tomate y calabacín (tipo shakshuka) 
Sábado	Wraps de maíz con pollo marinado frío (ensalada, zanahorias, maíz) 	Brochetas de pollo y pimiento con salsa de yogur 
Domingo	Ensalada de pasta de verano, pepino, tomate, queso feta, cebolla roja 	Falafels con arroz especiado y verduras salteadas 



VEGANO



VEGETARIANO

Planificador Semanal de Comidas

SIN GLUTEN



Lista de la compra

FRUTAS/VERDURAS

- ☐ Patatas
- ☐ Tomates- frescos y triturados
- ☐ Pimientos
- ☐ Pepinos
- ☐ Cebolla- blanca y roja
- ☐ Calabacines
- ☐ Champiñones
- ☐ Ajo
- ☐ Rúcula
- ☐ Tomates cherry
- ☐ Zanahorias
- ☐ Limón
- ☐ Melón
- ☐ Mango
- ☐ Limón
- ☐ Aguacate
- ☐ Gazpacho
- ☐ Maíz cocido

PROTEÍNAS

- ☐ Huevos
- ☐ Atún- conserva
- ☐ Pollo-marinado, para brochetas
- ☐ Chuletas de cordero
- ☐ Falafels
- ☐ Filete de trucha
- ☐ Salmón fresco

LÁCTEOS

- ☐ Queso- feta y rallado
- ☐ Yogur natural
- ☐ Parmesano- en virutas
- ☐ Queso fresco
- ☐ Leche de coco
- ☐ Nata

ALIMENTOS CON ALMIDÓN

- ☐ Pasta sin gluten- cortas y espaguetis
- ☐ Arroz
- ☐ Wraps de maíz

OTROS

- ☐ Aceitunas
- ☐ Cúrcuma, Curry
- ☐ Aceite de oliva
- ☐ Sal, pimienta
- ☐ Especies mediterráneas- orégano, tomillo
- ☐ Hierbas frescas- albahaca, menta

TUS NOTAS