



MENÚ SEMANAL DIETA MEDITERRÁNEA

Plan de 7 días saludable, equilibrado y fácil de seguir



Cómo usar este menú

Este menú semanal está basado en los principios de la **dieta mediterránea**, un patrón alimentario saludable que prioriza alimentos frescos, vegetales, legumbres, pescado, cereales integrales y aceite de oliva virgen extra.

Incluye:

- Desayuno
- Comida
- Cena
- Snacks opcionales
- Recetas breves
- Lista de la compra



MENÚ SEMANAL (7 DÍAS)

LUNES

Desayuno

- Yogur natural con avena, nueces y frutos rojos.

Comida

- **Lentejas estofadas con verduras** *Lentejas, cebolla, zanahoria, pimiento, tomate y AOVE.*

Cena

- Ensalada mediterránea con tomate, pepino, cebolla, aceitunas y queso feta.

Snack opcional

- 1 fruta o un puñado de frutos secos.

MARTES

Desayuno

- Tostada integral con tomate rallado y aceite de oliva virgen extra.

Comida

- **Salmón al horno con verduras** *Salmón, calabacín, pimiento, limón, AOVE.*

Cena

- Crema de calabacín + huevo duro.

Snack opcional

- Yogur natural.

MIÉRCOLES

Desayuno

- Fruta fresca + nueces.

Comida

- **Pasta integral con verduras y AOVE** *Calabacín, berenjena, tomate cherry, albahaca.*

Cena

- Gazpacho andaluz + tortilla francesa.

Snack opcional

- 1 pieza de fruta.

JUEVES

Desayuno

- Yogur natural con miel y nueces.

Comida

- **Garbanzos con espinacas** *Garbanzos cocidos, espinacas, ajo, pimentón, AOVE.*

Cena

- Ensalada de atún con tomate, lechuga, pepino y maíz.

Snack opcional

- Frutos secos.

VIERNES

Desayuno

- Pan integral con aguacate y semillas.

Comida

- **Merluza al vapor con limón y perejil** *Acompañar con verduras al vapor.*

Cena

- Pisto mediterráneo con huevo a la plancha.

Snack opcional

- Yogur natural.

SÁBADO

Desayuno

- Fruta + tostada integral con AOVE.

Comida

- **Pollo al limón con hierbas mediterráneas** *Pollo, limón, romero, tomillo, AOVE.*

Cena

- Ensalada griega (pepino, tomate, cebolla, aceitunas, feta).

Snack opcional

- Un puñado de almendras.

DOMINGO

Desayuno

- Tortitas de avena (avena, huevo, plátano).

Comida

- **Paella de verduras** *Arroz, pimiento, alcachofa, judías verdes, tomate, AOVE.*

Cena

- Crema de zanahoria con jengibre.

Snack opcional

- Fruta fresca.



RECETAS BREVES DEL MENÚ

Lentejas estofadas

1. Sofríe cebolla, zanahoria y pimiento.
2. Añade tomate triturado.
3. Incorpora lentejas y agua.
4. Cocina 30–40 minutos.

Salmón al horno

1. Precalienta el horno a 180°C.
2. Coloca el salmón con verduras.
3. Añade AOVE, limón y eneldo.
4. Hornea 12–15 minutos.

Pasta integral mediterránea

1. Cocina la pasta.
2. Saltea verduras en AOVE.
3. Mezcla y añade albahaca fresca.

Garbanzos con espinacas

1. Sofríe ajo y pimentón.
2. Añade espinacas.
3. Incorpora garbanzos cocidos.
4. Cocina 10 minutos.

Pisto mediterráneo

1. Sofríe cebolla, calabacín, berenjena y pimiento.
2. Añade tomate triturado.
3. Cocina 20–25 minutos.



LISTA DE LA COMPRA MEDITERRÁNEA

Verduras y hortalizas

- Tomate
- Pepino
- Calabacín
- Berenjena
- Pimiento
- Cebolla
- Zanahoria
- Espinacas
- Judías verdes

Frutas

- Manzana
- Plátano
- Naranja
- Fresas
- Uvas

Legumbres

- Lentejas
- Garbanzos
- Alubias

Proteínas

- Salmón
- Merluza
- Pollo
- Huevos
- Atún natural

Cereales integrales

- Pan integral
- Pasta integral
- Avena
- Arroz integral

Lácteos

- Yogur natural

- Queso feta

Otros

- Aceite de oliva virgen extra
- Frutos secos
- Hierbas mediterráneas
- Limón
- Semillas



RECOMENDACIONES FINALES

- Prioriza alimentos frescos y de temporada.
- Cocina con aceite de oliva virgen extra.
- Mantén una hidratación adecuada.
- Realiza actividad física diaria.
- Disfruta de las comidas en un ambiente relajado.

Si quieres, puedo prepararte también **una versión del PDF con diseño**, por ejemplo:

- Con portada
- Con iconos
- Con tablas
- Con colores corporativos
- Con tipografías elegantes