



"Menú Mediterráneo Semanal"

"Guía práctica y colorida para comer sano cada día"

["Recurso descargable - Dieta Mediterránea"](#)

●●● Introducción

La dieta mediterránea es un estilo de vida sabroso, equilibrado y sostenible. Basada en vegetales, legumbres, cereales integrales, frutos secos y aceite de oliva virgen extra, prioriza alimentos poco procesados y técnicas sencillas. La evidencia científica la asocia con mejor salud cardiovascular, control del peso y bienestar a largo plazo. Esta guía te ayuda a ponerla en práctica de forma fácil con un menú semanal, tips de organización y una lista de la compra lista para usar.

Cómo usar esta guía: Planifica el fin de semana, compra con la lista, cocina en lote 1-2 veces por semana y combina las propuestas según tu apetito y actividad.



●● Menú semanal

Días 1-4

DÍA	 DESAYUNO	 COMIDA	 MERIENDA	 CENA
Lunes	Yogur natural con avena, nueces y frutos rojos.	Ensalada de garbanzos con pimiento, pepino y atún + crema de calabacín con AOVE.	Manzana con un puñado de almendras.	Merluza al horno + brócoli al vapor + patata asada.
Martes	Tostada integral con tomate y AOVE + café o infusión.	Lentejas con verduras y arroz integral.	Yogur natural con canela.	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada verde y boniato asado.
Miércoles	Porridge de avena con plátano y chía.	Pasta integral con salsa de tomate natural, albahaca y parmesano + ensalada de rúcula.	Pera o mandarina.	Revuelto de espinacas con huevo + tostada integral + ensalada de tomate.
Jueves	Pan integral con aguacate y huevo cocido.	Arroz integral con verduras y pescado azul (sardinas o caballa).	Yogur natural con nueces.	Crema de calabaza + tortilla francesa con champiñones.

Días 5-7

DÍA	 DESAYUNO	 COMIDA	 MERIENDA	 CENA
Viernes	Tostada con hummus y tomate cherry.	Gazpacho o salmorejo + ensalada de arroz integral con verduras y garbanzos.	Fruta de temporada.	Pechuga de pavo a la plancha con calabacín y berenjena al horno.
Sábado	Yogur natural con avena y granada.	Pisto de verduras con huevo escalfado + pan integral.	Uvas frescas con almendras.	Salmón a la plancha con brócoli y batata asada.
Domingo	Tortilla francesa con espinacas y pan integral.	Paella de verduras y marisco estilo mediterráneo.	Yogur con frutos secos.	Ensalada griega (pepino, tomate, aceitunas, queso feta, AOVE).

Página 4

●● Tips prácticos y batch cooking

- **E**lige 3-4 verduras base por semana (pimiento, calabacín, berenjena, brócoli) y alterna horno, plancha y vapor.
- **C**ocina legumbres y granos en cantidad (garbanzos, lentejas, arroz integral) y congela en raciones.
- **P**repara salsas básicas: tomate triturado casero, pesto de albahaca, vinagreta de AOVE y limón.
- **T**en un fondo de despensa: atún y sardinas en lata, tomate, legumbres cocidas, avena, pasta y pan integrales.
- **P**orciona snacks listos: fruta lavada, yogur natural, puñados de frutos secos sin sal.
- **P**lan minimalista: repite 2-3 desayunos y 2-3 meriendas tipo para ahorrar tiempo.

●● Lista de la compra mediterránea

🍅 Verduras y hortalizas

tomate, cebolla, pimiento, calabacín, berenjena, espinacas, brócoli, zanahoria, lechuga.

🍎 Frutas

manzana, naranja, plátano, pera, uvas, granada, frutos rojos.

🌱 Legumbres

garbanzos, lentejas, alubias, guisantes.

🍞 Cereales integrales y tubérculos

pan integral, pasta integral, arroz integral, avena, patata, boniato.

🐟 Proteínas

pescado blanco y azul (merluza, sardina, salmón), pollo, pavo, huevos, yogur natural, quesos.

🌿 Grasas saludables

AOVE, nueces, almendras, semillas de chía o lino, aceitunas.

🧂 Básicos y condimentos

ajo, limón, vinagre, hierbas (albahaca, orégano), especias (pimentón, cúrcuma), sal y pimienta.

●●● Conclusión

¡Listo para empezar! Usa este menú como base y ajusta raciones a tu apetito y actividad. Empieza hoy con pequeños cambios: más verduras, AOVE y cocina casera.

CTA: Descarga, imprime y pega esta guía en tu nevera. Compártela con quien quieras y vuelve cada semana para planificar. ¡Tu salud te lo agradecerá!

[Menú Mediterráneo Semanal](#)