Ejemplo de menú semanal saludable

Comidas equilibradas con verduras, cereales integrales y proteína

	Desayuno	Comida	Cena
Lunes	Yogur natural con fruta y avena	Pescado a la plancha con arroz integral y brócoli	Ensalada de garbanzos con verduras
Martes	Huevo con espinacas y pan integral	Pechuga a la plancha con verduras y arroz	Crema de calabaza con pan integral
Miércoles	Avena cocida con manzana	Lentejas con verduras y ensalada fresca	Tostadas de pollo con lechuga y tomate
Jueves	Licuado de espinaca, piña y avena	Carne magra con frijoles y ensalada	Omelet de verduras
Viernes	Pan integral con aguacate y huevo	Pasta integral con pollo y verduras	Sopa de verduras con queso fresco
Sábado	Fruta picada con yogur y semillas	Pescado al horno con papas y verduras asadas	Ensalada de atún con galletas integrales
Domingo	Huevos revueltos con champiñones	Pollo al horno con ensalada de colores	Sándwich integral de pollo y verduras

Colaciones para la semana

Fruta picada, yogur natural, un puñado de nueces, palitos de zanahoria y pepino, o palomitas caseras sin mantequilla.