

Menú celíaco de *batch cooking*

| | Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|--------|---|---|---|---|---|---|--|
| Comida | Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas Pollo al limón con patata* | Ensalada de espinacas e higos Calabaza rellena con garbanzos y mijo* | Ensalada de patata, tomate y judía verde Salmón a la plancha con finas hierbas | Tallarines de arroz salteados con calabacín, berenjena y huevo revuelto | Ensalada de espinacas e higos Calabaza rellena con garbanzos y mijo* | Crema de puerro Calamares a la plancha con guarnición de quinoa | Ensalada verde Tallarines de arroz a la boloñesa |
| Cena | Gazpacho con semillas de calabaza Hummus con palitos de zanahoria y pimiento | Salteado de verduras Bacalao con arroz basmati | Revuelto de calabacín y berenjena Tostada de pan sin gluten integral | Salteado de verduras Bacalao con arroz basmati | Ensalada de patata, tomate y judía verde con huevo duro | Gazpacho Fajitas sin gluten con pollo desmenuzado y verduras salteadas | Crema de puerro Quinoa con tomate, pimiento, cebolla y queso feta |

*Recetas web

Desayunos

- Yogur natural con muesli sin gluten y fruta fresca
- Tostada integral sin gluten con tomate y aguacate
- Gachas de avena sin gluten con semillas de chía, plátano y crema de cacahuete

Meriendas

- Kéfir con uvas pasas
- Mezcla de frutos secos
- Fruta de temporada

Pasos principales

1. Planifica la compra
2. Diseña el menú semanal con antelación
3. Cocina el menú (repite preparaciones para ahorrar tiempo)
4. Almacena los alimentos en tapers de vidrio y/o cierre hermético
5. Calienta y descongela correctamente

Consejos

- Cocina 3 o 4 platos diferentes de hortalizas (hervido, crema, horno, salteado...)
- Cocina 2 o 3 raciones de varios alimentos ricos en hidratos de carbono (arroz, pasta sin gluten, patatas, quinoa...)
- Buena despensa: ten siempre conservas de legumbres, carne o pescado (conserva o congelado), huevos, quesos de calidad, etc., para obtener principalmente el aporte proteico

veritas

Menú por Amancay Ortega, dietista-nutricionista