

Ideas de almuerzos + colaciones

Aquí encontrarás una colección de ideas de almuerzos y colaciones divididas en distintas categorías, pensadas para hacer tu vida más fácil y tus comidas más variadas.

Estas son solo sugerencias y puedes mezclarlas y adaptarlas según lo que mejor funcione para ti y tu familia.

Te recomiendo que hagas un "día de restos", por ejemplo cocinar para lunes, martes y miércoles; jueves es "día de restos" y viernes se cocina contundente (una carne al horno por ejemplo) para el fin de semana tampoco cocinar.

Personalmente el domingo, me relajo y compramos algo fuera o le "pegamos en la pera a los abuelos" jaja, espero les sirva!!!

@bebepperiodista



Carnes Rojas



1

Carne a la olla con quinoa y verduras

2

Bistec a la plancha con puré

3

Chuletas de cerdo con puré rústico

4

Lomo de cerdo al horno con arroz

5

Zapallitos italianos con carne y queso

6

Carne mechada con pastelera

7

Tomaticán con papas fritas cuadradas

8

Hamburguesa al plato con puré

9

Escalopa de carne con ensaladas

10

Brochetas de carne con verduras asadas

Carnes blancas

1 Pechuga de pollo al horno con papas doradas

3 Ensalada de pollo con palta y tomate

5 Pollo arvejado con puré

7 Pechuga de pollo en salsa de tomate con fideos.

9 Tacos de pavo con verduras salteadas

2 Pavo salteado con verduras y arroz

4 Brochetas de pollo con verduras

6 Pavo al horno con puré de camote

8 Pollo a la plancha con ensalada de quinoa

10 Pollo al curry con arroz basmati





Pescados – Mariscos

1

Salmón al horno con papas

2

Reineta a la plancha con ensalada

3

Caldillo de congrio

4

Atún sellado con arroz

5

Reineta al vapor con papas y brócoli

6

Wok de camarones con verduras y arroz

7

Congrio al horno con puré de zapallo

8

Hamburguesas de atún con puré

9

Merluza a la plancha con puré de zapallo

10

Congrio frito con puré (puede ser al horno)

Caldos y legumbres

1 Cazuela de vacuno

2 Cazuela de pollo

3 Sopa de pollo con verduras

4 Lentejas (crema o sopa)

5 Porotos (crema o sopa)

6 Porotos granados

7 Crema de zapallo con crutones

8 Carbonada

9 Sopa de verduras con arroz o fideos

10 Crema de espinaca

@bebepperiodista





Pastas y masas

1

Fideos con salsa de tomate y albahaca

2

Fetuccini con salsa Alfredo y champiñones

3

Quiche verduras o carne

4

Tallarines al pesto con queso parmesano

5

Lasaña de carne con bechamel

6

Ñoquis de papa con salsa de tomate

7

Pizza casera con queso, tomate, albahaca

8

Wraps rellenos con carne o pollo y guacamole

9

Macarrones con queso

10

Quesadillas de pollo, carne o camarón

Vegetariano

- 1 Tortilla de espinaca con papas doradas
- 2 Ensalada de quinoa con verduras salteadas
- 3 Arroz con verduras y huevo frito
- 4 Berenjenas rellenas con verduras y queso
- 5 Quiche de verduras
- 6 Lasagna de berenjenas
- 7 Ensalada con verduras salteadas, huevo, quinoa y salsa de yogurt
- 8 Crema de zapallito italiano con queso
- 9 Crêpes de espinacas con crema
- 10 Wraps con vegetales asados y humus

@bebepiodista





Colaciones saludables

1

Palitos de manzana con mantequilla de maní casera

2

Yogur con Frutas

3

Rollitos de jamón y Queso

4

Palitos de zanahoria con hummus

5

Chips de manzanas al horno

6

Mix de frutas

7

Compotas

8

Galletas de avena con arándanos

9

Pan integral con palta

10

Bolitas energéticas con avena y coco

Ejemplo de Menú Semanal



Lunes – Vegetariano

Tortilla de espinaca con
papas doradas



Martes – Carnes Blanca

Pollo arvejado con puré



Miércoles – Legumbres

Lentejas



Jueves – Restitos

P/E: crema de lentejas +
pollo con ensalada



Viernes – Carnes rojas

Carne mechada con
acompañamiento



Sábado

Wrap de carne (con la
carne de ayer)



Domingo

Cheat meal - salir a comer