



# Cómo hacer tu menú semanal

(sin estrés)





## ¿Cómo preparar un menú semanal sin obsesionarnos, y sin estrés?

Las fotos de comida, los menús, y la "inspiración" para nuevas recetas están por todas las redes sociales, y son súper cool para tener inspiración, pero... casi siempre estas publicaciones promueven formas rígidas y restrictivas de comer que son parte de la cultura de dieta.

En Esto Es Nutrición nos queremos alejar de eso, y queremos que sepas que hay una manera más **flexible** de hacerlo, **escuchando a tu cuerpo**, y a tus **necesidades** cada semana.

Aquí hay algunos consejos que te pueden ayudar, y al final, encontrarás una plantilla para poder crear tu propia planificación semanal.

Esperamos que la puedan utilizar con facilidad, y que les gusten las ideas.

Stefy y Vicky <3



## **1- Ten a mano los alimentos que más te gusten, para que no te aburras de repetir**

**Uno de los problemas con la planificación semanal, es que nunca sabemos si lo que preparamos un domingo, nos va a apetecer un miércoles.**

**Por eso lo mejor es tener varios básicos en la nevera y en la despensa que sean versátiles, y saciantes. Por ejemplo, el yogurt (de vaca o de soja), lo puedes usar para aderezos, para postres, para meriendas, para desayunar, etc.**

**También los cereales pueden ser geniales, o las legumbres. De modo que si tienes garbanzos preparados, puedes hacerlos un día al curry, otro día en ensalada, otro día como hamburguesas, otro día en croquetas, y otro día al horno con cúrcuma como merienda.**

## **2- Cocina esos alimentos que te encantan en grandes cantidades, y varía lo demás**

**Puedes preparar una cantidad grande de tofu durante el fin de semana, y luego varias las guarniciones. Puedes empezar por una ensalada, luego un salteado al wok de verduras, y otro día con fideos, e ir cambiando las especias.**

**El arroz también es muy fácil de preparar y guardar en la nevera, y luego usar en burritos, una ensalada, curry, o con cualquier pescado, carne, o proteína vegetal.**



**La clave es realmente mantenernos flexibles y saber que, incluso si preparamos algunos alimentos para la semana, de ninguna manera estamos obligadas/os a comerlos para una comida específica si eso no es lo que nuestro cuerpo quiere ese día.**

### **3- ¿Qué me apetece esta semana? ¿Cómo es mi horario?**

**Podemos incluso plantearnos estas preguntas para antes de ir al mercado ¿Qué te apetece esta semana? ¿Cómo es tu horario? ¿Qué funcionará mejor con ese horario? ¿Qué te hará sentir mejor durante tus horas de trabajo/estudio?**

**A partir de aquí, se nos van ocurriendo algunas ideas de comidas, que se adaptan más nosotras/os, y las preparamos con anticipación.**

### **4- Improvisa. Cada semana puede ser diferente**

**La planificación de comidas varía taaaanto cada semana, dependiendo de lo que esté sucediendo en tu vida, tu alimentación será distinta.**

**Para las semanas más ocupadas donde tienes algo de tiempo para cocinar, puedes planificar tres o cuatro comidas que tomen menos de 30 minutos. Puedes cocinar lo suficiente como para tener algunas sobras para comer/cenar al día siguiente.**

**Además, la planificación de pocas semanas de comidas permite la flexibilidad de explorar un nuevo restaurante, o de pedir comida para llevar.**



## ¿Cómo preparar un menú semanal sin obsesionarnos, y sin estrés?

¿Qué me apetece esta semana?

La semana que viene

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

Ideas de preparaciones:

---

---

---

Chequea tu despensa:

¿Tengo alimentos que me gusten?

Si No

¿Tengo suficientes bases?

Si No

¿Me sacian y me nutren?

Si No