

## METODO MENÚ SEMANAL DE GAN

La idea de nuestro método es que asocies cada uno de estos grupos de alimentos (cada dibujito) con tus recetas personales para que puedas elaborar de forma independiente tus menús, y a la vez seguir una dieta equilibrada que te ayude a controlar tu peso.



Es muy fácil, sólo tienes que seguir 2 pasos . A continuación te presentamos un ejemplo :

**1-Nos fijamos en los dibujitos de cada día, que corresponden a grupos de alimentos:**

- Pasta: Farináceos: pasta, arroz o pan.
- Patatas: Patatas.
- Fresas: fruta.

- Pollo: Carnes magras.
- Merluza: pescado blancos.
- Salmón: Pescado azul.
- Huevo: huevo.
- Lentejas: Legumbres.
- Calabacín: Verdura cocinada.
- Tomate: verdura cruda.
- Leche: Lácteos.

**2- Elegimos una receta que nos aporte los alimentos que me indican en mi dibujo.**

Ejemplo: Lunes al mediodía: Pasta – tomate – huevo- fresa.

Podríamos tomar:

- Ensalada de pasta con lechuga, tomate, espárragos blancos y huevo duro. De postre una pieza de fruta.
- Ensalada de canónigos y tomate cherry. Una tortilla francesa con un trozo de pan. De postre macedonia de frutas.

Ejemplo: Lunes por la noche: brócoli – pescado – pasta – vaso leche

Podríamos tomar:

- Lenguado al horno con fondo de verduras y patatas asadas. Postre un yogur.
- Calabacines a la plancha con pescado plancha. Pan. Yogur.
- Arroz salteado con verduritas y pescado al horno. Queso fresco.
- ...