

Planificació de menú setmanal: com organitzar els teus menjars de manera saludable

10/10/2024

Organitzar menjars equilibrats setmanalment és una estratègia clau per estalviar temps, diners, malbaratament alimentari i poder menjar saludable. Fes-te amb aquestes idees de menús saludables i comença a planificar el menú setmanal.

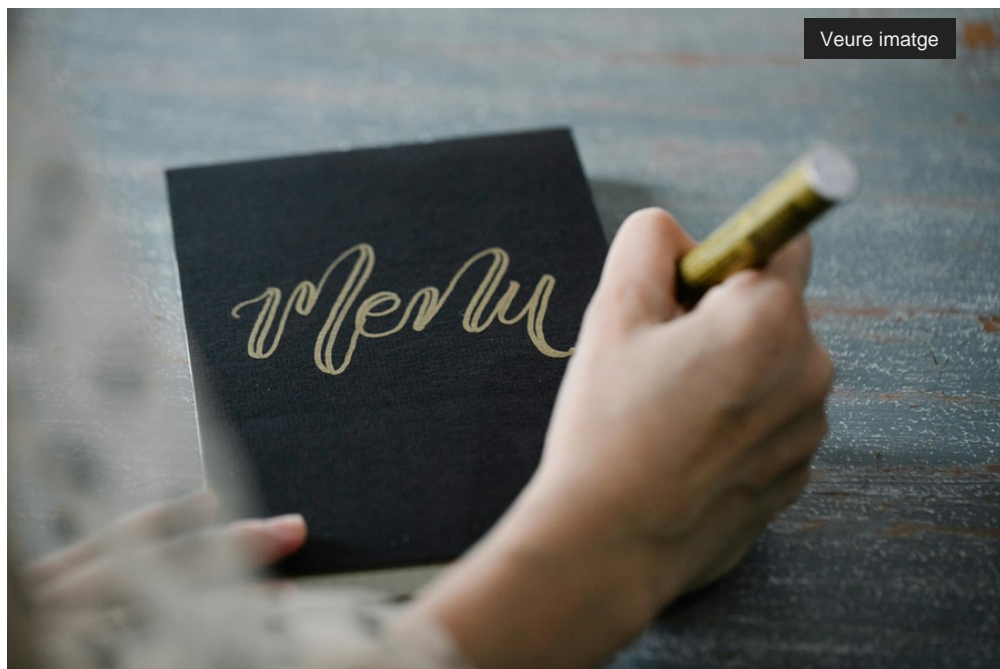
Per què és important planificar el teu menú setmanal?

Un dels punts més importants de tenir una planificació de menú setmanal és assegurar-nos de seguir una alimentació més saludable i, sobretot, equilibrada. El temps lliure que t'agafes amb antelació per dissenyar el menú, fa que les receptes siguin equilibrades i incloguin tots els nutrients necessaris.

Un altre detall important és que amb aquest menú pots evitar el maldecap que suposa la pregunta: "Què mengem avui? / Què puc menjar avui?", perquè al final totes aquestes preguntes i estrès acaben amb una improvisació ràpida, poc saludable o falta d'algun nutrient.

Beneficis d'una alimentació organitzada

Disposar d'un menú setmanal ben planificat té molts avantatges. A curt termini, optimitzaràs temps, diners i podràs anar complint amb una alimentació saludable. A llarg termini, aquesta alimentació millorarà notablement la salut i, a poc a poc, aquesta rutina et farà canviar els hàbits alimentaris.



Estalvi de temps i diners amb una bona planificació

Un [batch cooking](#) [/shared/.content/blog-frescos/de-nuestra-tierra/caparticulo-00010.xml?tk=0] setmanal és la millor opció per estalviar temps en la cuina. Quan et posis a coure arròs, per exemple, pots aprofitar-ho per a més d'una recepta; quan encenguis el forn, enforna diversos menjars alhora. D'aquesta manera, d'una sola tirada en la cuina, tindràs diverses preparacions fetes i un estalvi energètic també.

Així mateix, tenir una llista amb totes les receptes setmanals farà que les teves compres siguin més eficients, eliminant del carro les compres impulsives, com els ultraprocessats o menjars ràpids no saludables.

Passos per crear un menú setmanal equilibrat

El primer que cal tenir present a l'hora de crear un menú setmanal equilibrat és conèixer la llei del plat. Aquesta teoria, més coneguda com el [plat Harvard](#) [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00016.xml?tk=0], és molt visual i dependrà dels teus objectius nutricionals, però la proporció més comuna seria d'un 50% verdura, 25% proteïna i 25% carbohidrats. A partir d'aquí, pots decidir les infinites combinacions segons els teus gustos o els de casa.

Abans de decidir, revisa què tens en la nevera, congelador i rebost per poder elaborar algun plat amb allò que ja tens a casa, sobretot, amb tots aquells aliments que puguin fer-se malbé i així evites el malbaratament. També pots optar per receptes de temporada, així el menú setmanal no serà repetitiu, a més de ser més barat i saborós.

A continuació, només tocarà dissenyar una taula, emplenar els buits, anar a comprar el que falti i cuinar.

Definir els teus objectius nutricionals

Abans de dissenyar el menú, també seria interessant tenir clars els objectius nutricionals que són importants per a tu.

Per exemple, per seguir una dieta vegana equilibrada hauries d'assegurar tots els nutrients; si l'objectiu és reduir el consum de greixos, en el menú es disminuiria la ingesta calòrica i s'augmentaria la fibra.

Crear una llista de la compra basada en el teu menú

Una vegada dissenyat el menú, fes una llista de la compra amb tot allò que et fa falta en el rebost o la nevera per completar les teves receptes. Això t'ajudarà a ser més eficient en el supermercat, sobretot, podràs utilitzar millor les ofertes.

Exemples de menú setmanal saludable

Pots agafar idees amb aquesta proposta de menú equilibrat per a tota la setmana:

Dinar

- **Dilluns:** [Amanida de quinoa](#) [/shared/.content/recetas/335-Ensalada-de-quinoa.html?tk=0] amb tomàquet, alvocat, cigrons i anacards.

- **Dimarts:** Pollastre a la planxa amb arròs i bròcoli.
- **Dimecres:** Salmó al forn amb patates i espàrrecs.
- **Dijous:** Bowl de lleties amb vegetals.
- **Divendres:** Amanida de pasta caprese.
- **Dissabte:** Wrap de pollastre amb carabassó i pebrots.
- **Diumenge:** Paella de verdures.

Sopar

- **Dilluns:** Crema de carabassa i truita francesa.
- **Dimarts:** Peix a la planxa amb amanida de ruca i tomàquet.
- **Dimecres:** Sopa de fideus i filet de llom.
- **Dijous:** Truita de patates amb amanida verda.
- **Divendres:** Pizza casolana amb base de carabassó.
- **Dissabte:** Babá ganoush i hamburguesa.
- **Diumenge:** Restes de la setmana.



Receptes barates i saludables: menjar per menys d'1 euro [</shared/.content/blog-frescos/siempre-al-dia/caparticulo-00021.xml>]

És possible menjar barat i saludable. Tan sols hem de seguir alguns tips per comprar aliments més barats, frescos i cuinar a casa amb aliments bàsics. Pren nota d'aquestes 7 receptes que et permetran menjar de manera nutritiva i saludable per menys d'1 euro la ració.