

!No tengo nada para comer en casa!

FONDO DE DESPENSA SALUDABLE

¿Te has visto en alguna ocasión diciendo la frase de arriba?

Casi todos tenemos determinados productos en casa que nunca faltan en la despensa.

Por ejemplo el papel higiénico, la leche, las latas de atún siempre están en nuestra mente a la hora de hacer la lista.

Pero no hay una estructura concreta para que tengamos siempre a nuestra disposición un buen fondo de despensa saludable.

Un fondo de despensa con alimentos mas o menos perecederos que nos permita llegar a casa y tener siempre opciones. Opciones saludables, esa es la idea.

Así que a continuación paso a contarte como diseñar ese fondo de despensa saludable imprescindible para tu salud.



VEGETALES Y FRUTAS



CEREALES

- Tostas de pan tipo wasa centeno/ avena.
- Pan de centeno o escanda (se puede congelar).
- Copos de avena y harina de avena.
- Quinoa, botes de quinoa para microondas.
- Arroz integral/basmati o botes de arroz integral microondas.

PROTEÍNAS ANIMALES

- Huevos.
- Salmón ahumado envasado.
- Conservas de calidad (atún natural, caballa, mejillones, sardinillas, berberechos, boquerones, anchoas).
- Jamón serrano.
- Cecina.
- Lomo embuchado de pavo o cerdo.
- Queso curado de cabra/ oveja.
- Pescado o frutos del mar congelados (merluza, bacalao, aros de calamar, mejillones).
- También podemos tener congelados pollo, pescado, ternera.

- Tomates frescos / tomates secos.
- Cebolla/cebollita fresca.
- Zanahorias frescas.
- Ajo fresco.
- Pimientos frescos.
- Bolsas ensaladas variadas.
- Bolsas de congelados (salteados de verduras, cebolla, coliflor, brócoli, judías verdes, pimientos, ajo).
- Conservas en cristal de calidad (espárragos, judías, alcachofas, champiñones, pimientos asados, menestra).
- Tomate triturado o entero, en lata al natural.
- Preparados vegetales: pisto, escalivada, alcachofas.
- Encurtidos: aceitunas, pepinillo, cebolletas.
- Caldos de verdura de calidad en brik o sopa de miso,
- Frutas enlatadas naturales o congeladas tipo frutos rojos.

TUBERCULOS Y LEGUMBRES

- Garbanzos, lentejas, alubias en conserva/ secos.
- Patatas y boniatos.
- Puré de patata en copos.
- Guisantes congelados o en conserva de cristal.

GRASAS

- Frutos secos naturales variados.
- Semillas variadas (chia, pipas de girasol, pipas de calabaza, etc).
- Aguacate o guacamole.
- Aceitunas.
- Aceite de oliva virgen.
- Mantequilla.
- Tahini.
- Mantequilla de cacahuete.

- Una lata de sardinas y lata de mejillones con unos espárragos blancos.
- Tosta de salmón ahumado y queso de untar
- Una bandeja de pisto preparado y una lata de mejillones.
- Pimientos con anchoa y huevo cocido.
- Ensalada de aguacate con atún.
- Jamón con rodajas de tomate y queso fresco y un par de tostas de centeno.
- Revuelto de champiñones y queso/ jamón y espinacas/ espinacas y queso / atún y champiñones.
- Ensalada de tomate, judías, garbanzos, aceitunas y atún con mayonesa.
- Ensalada mixta.
- Un bote de espárragos blancos y lata de caballa.
- Un bote de menestra con unos tacos de jamón.
- Una ensalada de garbanzos con salmón ahumado, tomate, hojas verdes y semillas.
- Ensalada de tomate y queso de cabra.
- Quinoa con aguacate, tomate y huevo cocido.
- Bote de judías verdes con una lata de caballa, un huevo cocido, una cucharada de semillas y una de mayonesa.

*Ideas
rápidas*