

 **BonpreuEsclat**

LA GUIA DEFINITIVA DE L'ESTALVI

***Menja bé i cuida la teva butxaca
i el medi ambient!***



CONSELLS ABANS D'ANAR AL SUPERMERCAT

Planifica els àpats:

Dedica 10 minuts a planificar el menú setmanal abans d'anar a comprar. Recorda que els àpats siguin variats i equilibrats i que no falti el producte fresc, de proximitat i de temporada!

Fes una llista:

Apunta't tot el que necessites abans de sortir de casa. D'aquesta manera, evitaràs compres innecessàries i, per tant, reduiràs el malbaratament i estalviaràs.

Tingues clar el pressupost:

Marca't una quantitat màxima a gastar i procura respectar-la. Això t'ajuda a prioritzar el que realment necessites i a evitar despeses excessives. I no t'oblidis aprofitar les ofertes!

JA TINC LA COMPRA FETA. I ARA QUÈ?

Al nevera, ni un embolic!

Fes servir envasos hermètics per conservar millor els aliments i guarda'ls en el prestatge corresponent de la nevera. Aquells aliments que no hagi de consumir al moment, congela'ls amb porcions i etiqueta'ls amb la data i el contingut per saber què tens.

Al rebost, tot en ordre!

Organitza els aliments perquè els productes que caduquen abans quedin a la vista i els facis servir abans que es facin malbé.

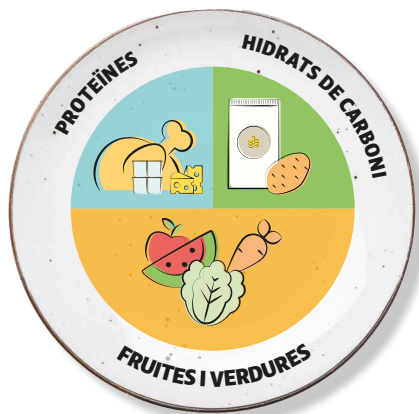
Aprofita bé els aliments!

Dona una segona vida als aliments sobrants: cuina receptes d'aprofitament amb ingredients que estiguin a punt de fer-se malbé: truites, cremes, batuts, acompanyaments... Hi ha mil i una opcions!



T'AJUEM A PREPARAR EL PLAT SALUDABLE!

El plat saludable és una tècnica senzilla per vetllar pel benestar i assegurar que el cos rebi tots els nutrients essencials. Es basa en dividir el plat en tres parts principals: la meitat l'ocupen verdures i fruites variades, un quart es reserva a proteïnes saludables i l'altre quart, a hidrats de carboni integrals. Aquesta és una manera equilibrada i deliciosa d'alimentar-se, cuidant la salut sense renunciar al plaer de menjar bé!



CADA QUAN HAS DE CONSUMIR CADA ALIMENT?

Menjar equilibrat és clau en una dieta saludable! Et detallem les porcions recomanades per a cada grup d'aliments.



HORTALISSES ----- 2 al dia, com a mínim, al dinar i al sopar



FRUITES FRESQUES ----- 4 al dia



FARINACIS INTEGRALS ----- A cada àpat



FRUITES SEQUES ----- 3-7 grapats a la setmana
(crues o torrades)



LLET, IOGURT I FORMATGE ----- 1-3 vegades al dia



CARN ----- 3-4 vegades a la setmana



PEIX ----- 2-3 vegades a la setmana



OUS ----- 2-3 vegades a la setmana



LLEGUMS ----- 3-4 vegades a la setmana



OLI D'OLIVA VERGE EXTRA ----- Per amanir i per cuinar



MENÚ

1a

SETMANA



DILLUNS

Esmorzar

- 200g de iogurt natural amb muesli
- Una taronja, cafè, te o infusió

Dinar

- Amanida d'hivern: escarola, formatge fresc, tonyina de llauna (una petita) i magrana
- Vinagreta d'oli i suc de llimona
- Plàtan

Berenar

- Entrepà de pa integral amb pernil dolç
- Aigua o infusió

Sopar

- Crema casolana de porros i patata
- Truita a la francesa amb xampinyons
- Poma al forn o al microones

DIMARTS

Esmorzar

- Entrepà integral de formatge fresc i un kiwi
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Amanida tèbia de lleties. (100g de lleties bullides, 100g d'arròs bullit, tomàquets cirerols, ½ poma àcida. Oli i mostassa)
- Iogurt natural

Berenar

- 2 mandarines
- 2-3 nous

Sopar

- Mongetes verdes saltades
- Lluç a la planxa amb llimona
- Una taronja

DIMECRES

Esmorzar

- Pa integral torrat amb alvocat
- Llet de civada/soja
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Amanida de pasta: tirabuixons, 1 ou dur picat, tireses de salmó fumat, cogombrets en juliana i pastanaga ratllada
- Mató amb mel

Berenar

- Una taronja
- Dos dàtils

Sopar

- Puré de carbassa
- Pit de pollastre a la planxa amb amanida
- Mandarines

DIJOUS

Esmorzar

- 200g de iogurt natural amb muesli
- Una peça de fruita
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Hummus amb bastonets de pastanaga i api
- Salmó a la papillota
- Macedònia de fruites

Berenar

- Entrepà de pa integral amb gall dindi
- Aigua/infusió

Sopar

- Espinacs amb panses i pinyons
- Dos ous escalfats
- Pinya natural

DIVENDRES

Esmorzar

- Entrepà de formatge fresc
- 1 kiwi o una peça de fruita
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Arròs integral amb verdures
- Hamburguesa de vedella a la planxa
- Un caqui

Berenar

- Una taronja
- Dos dàtils

Sopar

- Pizza casolana de formatge, tomàquet i tonyina
- Amanida d'endívies a la vinagreta
- Macedònia de fruites

DISSABTE

Esmorzar

- Torrada de pa integral amb alvocat
- Llet de civada o soja
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Sopa de ceba
- Rosbif amb compota de poma
- Flam de cafè

Berenar

- Cafè o te
- Iogurt amb fruites vermelles

Sopar

- Torradetes de pa amb tomàquet i anxoves + Broqueta de tomàquets cirerols i mozzarella
- Llobarro al forn amb patata i ceba
- Boletes de meló

DIUMENGE

Esmorzar

- Un biquini
- Una peça de fruita
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Aperitiu: olives, escopinyes de llauna, pebrots del Padrón i calamars a la romana
- Paella d'arròs amb peix
- Sorbet de llimona

Berenar

- Fruita

Sopar

- Crema de carbassó i ceba
- Truita a la francesa
- Una peça de fruita



MENÚ

2a

SETMANA



DILLUNS

Esmorzar

- Llet de civada/soja amb cereals integrals
- Una peça de fruita
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Amanida d'endívies: endívies, tiretes de formatge de bola i pernil dolç
- Formatge fresc amb mel

Berenar

- 1 iogurt amb 1 plàtan
- Cafè, te o infusió

Sopar

- Crema de pastanaga
- Truita d'espínacs
- Una taronja

DIMARTS

Esmorzar

- Entrepà integral de pernil d'enceball
- Lliquat de taronja i pastanaga
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Amanida russa amb tonyina (patata, mongeta verda, pastanaga i pèsols)
- Pinya natural

Berenar

- Formatge fresc amb mel
- 2-3 nous

Sopar

- Coliflor i patata bullides
- Salmó al forn
- Compota de poma natural

DIMECRES

Esmorzar

- 1 ou passat per aigua
- Una torrada de pa amb oli
- Una peça de fruita
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Arròs blanc bullit (100g) amb pèsols bullits (100g) saltats amb pernil
- Iogurt

Berenar

- Mandarines i ametlles
- Cafè, te o infusió

Sopar

- Brou de pollastre casolà
- Pit de gall dindi a la planxa
- Raim amb formatge fresc

DIJOUS

Esmorzar

- Llet de civada/soja amb cereals integrals
- Una peça de fruita
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Empedrat: mongeta blanca, tomàquet, bacallà esqueixat, pebrot verd, oli i vinagre
- Iogurt natural

Berenar

- Mandarines i ametlles

Sopar

- Croquetes de pollastre casolanes
- Carxofes al forn
- Macedònia de fruites

DIVENDRES

Esmorzar

- Entrepà de pernil d'enceball
- Lliquat de pastanaga i taronja
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Macarrons amb xampinyons
- Ous durs farcits de tonyina
- Pinya natural

Berenar

- Iogurt amb fruites vermelles

Sopar

- Crep de salmó, formatge cremós i anet
- Amanida de ruca i pera
- Postres de músic

DISSABTE

Esmorzar

- Un tall de coca casolana
- Una peça de fruita
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Coca de calçots amb romesco i tomàquets cirerols fregits
- Fruites vermelles amb gelat de vainilla

Sopar

- Mongetes verdes saltades
- Carpaccio de bacallà amb olivada negra
- Taronjes macerades en mel i vinagre de Xerès

DIUMENGE

Esmorzar

- Pa amb mató, mel i nous picades
- Una peça de fruita
- Cafè, te o infusió

Dinar

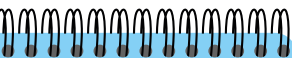
- Aperitiu: seitons, olives i pebrots del Padrón fregits
- Orada a la sal
- Pastís de poma

Berenar

- Cafè/infusió
- Galetes

Sopar

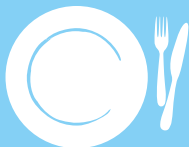
- Sopa de verdures casolana
- Una peça de fruita
- Iogurt



MENÚ

3a

SETMANA



DILLUNS

Esmorzar

- Flocs de civada amb llet de soja/civada
- Una peça de fruita
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Amanida de pollastre a la planxa (100 g), enciam, pinya i panses
- Iogurt natural

Berenar

- Petit entrepà integral de formatge fresc i codony

Sopar

- Crema de carbassó
- Ous al plat (dos ous, dauets de tomàquet i tàperes
- Una taronja

DIMARTS

Esmorzar

- Entrepà de truita a la francesa d'un ou
- Suc de taronja i llimona
- Aigua, cafè o infusió

Dinar

- Amanida tèbia de cigrons (150-200 g de cigrons bullits, una llauna petita de tonyina, 3 olives picades i oli)
- Iogurt natural

Berenar

- 25-30 g de nous pelades
- Aigua/infusió

Sopar

- Bròquil al vapor
- Palaia arrebossada i fregida
- Macedònia de fruites

DIMECRES

Esmorzar

- 200 g de iogurt amb kiwi i poma i un dàtil picat
- Cafè/infusió

Dinar

- Hamburguesa de vedella (100 g d'hamburguesa, tomàquet, cogombrets i pa integral)
- Amanida d'escarola
- Mandarines

Berenar

- Mandarines i ametlles
- Cafè, te o infusió

Sopar

- Crema de pastanaga i patata
- Musclos al vapor
- Poma al forn

DIJOUS

Esmorzar

- Flocs de civada amb llet de soja/civada
- Una peça de fruita
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Puré de llenties (llenties bullides, 50 cl llet de soja, una cullerada d'oli d'oliva) amb 1 ou dur picat
- Pinya natural

Berenar

- 25-30 g d'avellanes pelades
- Aigua/infusió

Sopar

- Mongeta verda amb patata
- Salmó al forn
- Caqui amb formatge fresc

DIVENDRES

Esmorzar

- Entrepà de truita a la francesa d'un ou
- Suc de taronja i llimona
- Aigua, cafè o infusió

Dinar

- Arròs blanc amb alvocat (100-150 g d'arròs blanc bullit, mig alvocat en juliana, tomàquets secs, una cullerada de ceba tendra picada
- Una poma

Berenar

- 25-30 g nous pelades

Sopar

- Amanida verda (ruca, escarola, enciam i olives verdes picades)
- Crespells al forn de brie trufat i permil salat
- Làmines de taronja amb xocolata calenta

DISSABTE

Esmorzar

- 200 g iogurt amb kiwi i poma i un dàtil picat
- Cafè o infusió

Dinar

- Macarrons a la bolonyesa
- Escalivada
- Compta de poma casolana

Berenar

- Pa amb xocolata
- Aigua/infusions

Sopar

- Broqueta de calamar i llagostins (forn o planxa)
- Flamet de quinoa
- Macedònia amb coulis de maduixa (melmelada de maduixa, suc de llimona i gotetes de rom)

DIUMENGE

Esmorzar

- Una magdalena
- Una peça de fruita
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Aperitiu: olives, patates braves i escopinyes de llauna
- Amanida d'escarola i pinyons
- Canelons de carn
- Milfulls de poma

Berenar

- Galetes variades
- Infusió/aigua

Sopar

- Caldo vegetal casolà amb una cullerada de sèsam torrat
- Formatge fresc amb pinya natural

MENÚ

4a

SETMANA



DILLUNS

Esmorzar

- 200 g quefir amb 1 poma tallada i 1 dàtil
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Amanida de tres colors: escarola, tomàquets cirerols i mozzarella
- Dues mandarines

Berenar

- Entrepà integral d'humus
- Aigua/infusió

Sopar

- Crema d'espàrrecs i porros
- Remenat de xampinyons
- Una taronja

DIMARTS

Esmorzar

- 200 cl llet semidesnatada amb 30-35 g muesli
- Un plàtan

Dinar

- Amanida russa especial: mongeta verda, patata, pastanaga, favetes, encenalls de pernil ibèric (20-25 g), vinagreta d'oli i vinagre de Xerès
- Formatge de Burgos amb una cullerada de mel i tres nous picades

Berenar

- Dues mandarines

Sopar

- Brou casolà de pollastre amb pinyons
- Lluç a la papillota
- Moniato al forn (100 g, oli, llimona i pebre)
- Pinya natural

DIMECRES

Esmorzar

- Entrepà integral de gall dindi i formatge cremós
- Una taronja
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Guacamole amb dur
- Poma

Berenar

- Iogurt natural amb 5-6 ametlles
- Aigua/infusió/te

Sopar

- Bledes saltades amb all i julivert
- Pit de pollastre a la planxa macerat amb suc de taronja
- Macedònia de pinya i plàtan

DIJOUS

Esmorzar

- 200 g de quefir amb 1 poma tallada i 1 dàtil
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Arròs blanc (100 g) amb carn picada de vedella cuïta (100 g), pebrot vermell a trossos, ½ poma en juliana, oli i mostassa
- Una taronja

Berenar

- 2 galetes integrals amb 10 g xocolata
- Aigua/infusió

Sopar

- Truita de carbassó i formatge fresc
- Amanida d'escarola
- Un iogurt

DIVENDRES

Esmorzar

- 200 cl de llet semidesnatada amb 25-30 g muesli
- Un plàtan

Dinar

- Cigrons bullits (100-150 g) amb espinacs
- Pit de pollastre arrebossat
- Una poma

Berenar

- Iogurt amb 5-6 ametlles torrades
- Infusió/aigua

Sopar

- Pa amb tomàquet
- Pernal d'enceball (25-30 g)
- Amanida de ruca, pera i encenalls de d'enceball (oli i vinagre de poma)

DISSABTE

Esmorzar

- Entrepà integral de gall dindi i formatge cremós
- Una peça de fruita
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Espàrrecs amb maionesa
- Besuc al forn amb patata i ceba
- Pastís casolà de formatge i nabius

Berenar :

- Mandarines
- Aigua/infusió

Sopar

- Crema de carbassa
- Salmó fumat amb cogombrets, ou dur picat i pa amb mantega
- Pomes gratinades al forn

DIUMENGE

Esmorzar

- Un croissant
- Un kiwi
- Cafè, te o infusió

Dinar

- Calçots a la brasa amb romesco
- Xai a la brasa
- Patates fregides
- Gelat de cafè

Berenar

- Infusió/cafè

Sopar

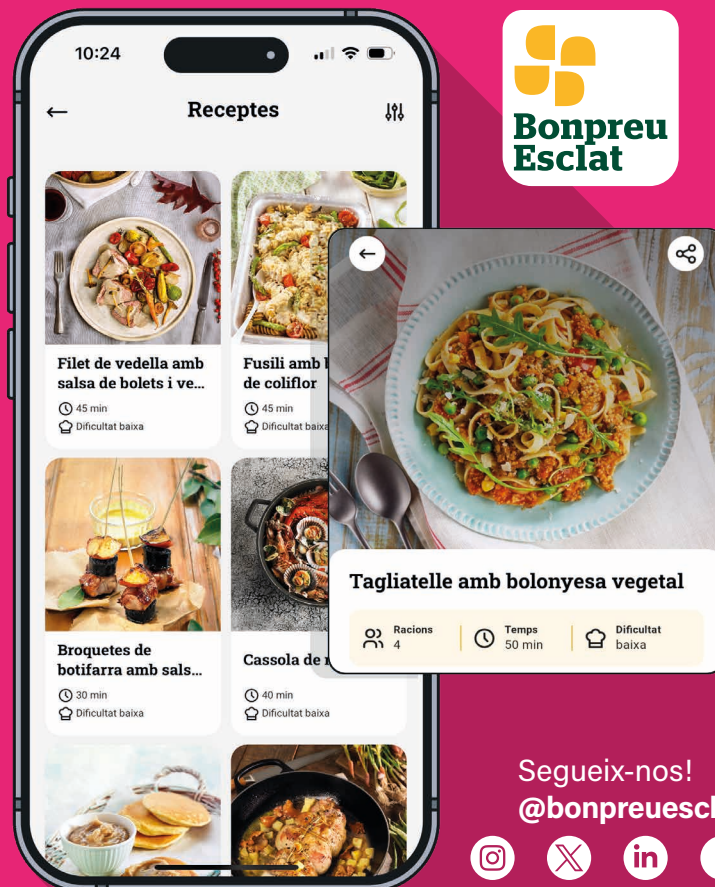
- Crema de carbassó
- Poma al forn
- Iogurt

NECESSITES MÉS INSPIRACIÓ?

Descarrega't l'app de BonpreuEsclat! Hi trobaràs més de 100 receptes per llepar-te'n els dits, amb productes frescos, de qualitat i de proximitat. Filtra la teva cerca segons tipus de plat, preferències, dificultat o temps de preparació.

POSA'T A PROVA I GUANYA!

*Saps com planificar
les teves compres
sense renunciar a
l'estalvi? Entra en
aquest qüestionari
i descobreix-ho!*



The image shows a smartphone screen displaying the BonpreuEsclat app's 'Receptes' (Recipes) section. The screen shows a grid of recipe cards. One card is highlighted with a larger view, showing a plate of Tagliatelle with vegetable bolognese. The app interface includes a back arrow, a filter icon, and a search bar. The highlighted recipe card shows the title 'Tagliatelle amb bolonyesa vegetal', a share icon, and a summary bar with icons for 'Racions' (4), 'Temps' (50 min), and 'Dificultat' (baixa).



Segueix-nos!
@bonpreuesclat

