



LIC. ANTONELLA DURETTI

**"GUÍA PRÁCTICA: CÓMO HACER UNA  
COMPRA INTELIGENTE Y SALUDABLE SIN  
GASTAR DE MÁS"**

*— práctico y fácil —*

(PLANIFICA TU SEMANA CON COMIDAS FÁCILES,  
RICAS Y EQUILIBRADAS)

## 1. Planificación inteligente de comidas

La clave está en elegir ingredientes que puedas usar en varias preparaciones para aprovechar al máximo tu compra.

### Menú semanal optimizado (almuerzo y cena):

DIA	ALMUERZO	CENA
LUNES	Ensalada de espinaca, quinua y queso feta (opción: con pollo)	Tarta de espinaca y queso
MARTES	Guiso de lentejas con arroz integral y verduras	Hamburguesas de lentejas con ensalada (opción: con carne picada)
MIÉRCOLES	Fajitas de verduras salteadas con falafels	Guiso de garbanzos con verduras
JUEVES	Wok de verduras con tofu a la plancha y arroz integral (opción: con pollo)	Wraps de vegetales y hummus o tofu
VIERNES	Pasta integral con salsa de tomate y albahaca	Milanesa de berenjena con ensalada (opción: con milanesa de carne)
SÁBADO	Bowl de quinoa con tofu y vegetales	Pizza casera de verduras y queso
DOMINGO	Verduras al horno con queso de cabra (opción: con pollo al horno)	Tortilla de verduras

## 2. Lista de compras optimizada

Organizada por categorías para que la compra sea rápida y fácil.

### Verduras y hortalizas 🌿

- Espinaca (para ensaladas, tartas, wraps).
- Zanahoria (para guisos, ensaladas, snacks).
- Berenjena (para milanesas, guisos, pizzas).
- Tomate (para salsas, ensaladas, guisos).
- Cebolla y ajo (para dar sabor a todo).
- Pimientos (para woks, guisos, wraps).

### Legumbres y cereales 🌱

- Lentejas (guisos, hamburguesas, ensaladas).
- Garbanzos (hummus, guisos, ensaladas).
- Arroz integral (guarniciones, tazones).
- Quinoa (ensaladas, tazones, guarniciones).
- Pasta integral (para platos rápidos).

### Proteínas (vegetales y animales) 🍗

- Tofu (para salteados, bowls, guisos).
- Huevos (para tortillas, tartas).
- Atún enlatado (para ensaladas, rellenos).
- Pechuga de pollo (para wraps, ensaladas, horno – opcional).
- Carne magra (para hamburguesas, milanesas – opcional).

## Lácteos y alternativas 🥛

- Queso (para tartas, ensaladas, pizzas).
- Yogur natural (para snacks o desayunos).
- Leche vegetal o tradicional (para café, licuados).

## Frutos secos y semillas 🌰

- Almendras o nueces (para ensaladas, snacks).
- Semillas de chía y lino (para batidos, yogures).

## Alimentos básicos y condimentos 🧴

- Aceite de oliva extra virgen.
- Salsa de soja (para woks y aderezos).
- Hierbas y especias (orégano, cúrcuma, comino).
- Pan integral o wraps.



## 3. Consejos para comprar de manera inteligente

1. **Menú en mano:** Antes de ir al súper, planifique las comidas para evitar compras innecesarias.
2. **Cociné en cantidad:** Prepará legumbres, arroz o pollo de una vez para varias comidas.
3. **Aprovechá los ingredientes base:** Por ejemplo, la espinaca sirve para ensaladas y tartas, así no se desperdicia.
4. **Usá el congelador a tu favor:** Guardá listas de porciones para facilitarte la semana.
5. **Comprá de temporada:** Son más frescos, baratos y nutritivos.

## 4. Después de la compra: organización express

- **Lavá y guardá las verduras listas para usar.**
- **Cociné y porcioná legumbres y cereales para varios días.**
- **Guardá proteínas en porciones según el menú.**
- **Etiquetá recipientes con las fechas de preparación.**

## ¡Gracias por descargar tu recurso gratuito! 🙌

¡Hola! Quiero agradecerte por tomarte el tiempo de descargar esta guía. Me encanta saber que estás dando un paso hacia una alimentación más organizada, saludable y fácil de llevar. 🌿🌟

Espero de corazón que te resulte útil y que disfrutes aplicando cada consejo. Mi idea es ayudarte a simplificar tu día a día en la cocina, ahorrando tiempo y dinero, pero sin dejar de lado lo más importante: nutrirte bien y disfrutar de cada comida. 🍴❤️

Tu apoyo significa muchísimo para mí, y me motiva a seguir creando contenido pensado para vos. **Te invito a darte una vuelta por mi blog**, donde vas a encontrar más tips, recetas y artículos que pueden interesarte. ¡Me encantaría que me cuentes qué te pareció la guía y que compartas tus experiencias en los comentarios!

✉️ **Si te gustó, compartila con quienes creas que también puedan aprovecharla.** Y no te olvides de seguirme en redes para estar al día con más ideas y novedades.

🌟 **¿Lista/o para seguir aprendiendo?** Explorá mis cursos y servicios personalizados, pensados para acompañarte en tu camino hacia una vida más equilibrada y saludable.

¡Gracias por estar acá! ¡Nos seguimos viendo! 🍷❤️

Instagram : @lic.antonelladuretti | YouTube : @lic.antonelladuretti

