JQ.



JUANMA QUIÑONES / NUTRICIÓN

Tu compra en Mercadona.

Cinco platos para dos, lista para marcar y referencias de supermercado.

La compra para cinco platos.

Menú de ejemplo para dos personas. Marca lo que ya tienes y compra lo que te falte.

Fruta y verdura

- [ ] Pimiento rojo · 320 g
- [ ] Cebolla · 320 g
- [ ] Zanahoria · 250 g
- [ ] Patata · 450 g
- [ ] Calabacín · 180 g
- [ ] Champiñones laminados · 120 g
- [ ] Hojas de ensalada · 100 g
- [ ] Zumo de limón · 40 g

Carnicería, pescado y huevos

- [ ] Pechuga de pollo cruda · 840 g
- [ ] Carne picada de vacuno · 250 g

Antes de salir

Revisa el aceite, el pimentón y el orégano de la despensa. Los pesos de carne son en crudo y los de pasta y arroz en seco.

Si sois más o menos

Ajusta las raciones y los platos en la web. Este PDF muestra el menú base para dos personas.

Abrir la lista interactiva

Panadería, frío y despensa.

La lista indica lo que usas en los platos. Compra envases suficientes y aprovecha lo que sobre.

Lácteos y refrigerados

- [ ] Yogur natural sin azúcar · 125 g
- [ ] Mozzarella rallada · 80 g

Panadería y congelados

- [ ] Tortillas de trigo · 4 ud
- [ ] Base fina de pizza · 1 ud

Despensa

- [ ] Macarrones en seco · 160 g
- [ ] Arroz en seco · 160 g
- [ ] Tomate triturado · 630 g
- [ ] Caldo de pollo bajo en sal · 850 ml
- [ ] Atún al natural, escurrido · 120 g
- [ ] Aceite de oliva · 42 g
- [ ] Orégano seco · 2 g
- [ ] Pimentón dulce · 6 g

Para la pizza usas 120 g de atún escurrido. El envase de referencia trae 6 latas de 60 g escurridos cada una.

Reconócelos en el súper.

Referencias del catálogo de Mercadona. Toca el nombre para abrir la ficha. Formatos y disponibilidad pueden variar según tienda.



Tortillas de trigo Hacendado

10 uds. · 360 g



Tomate triturado Hacendado

400 g



Atún claro al natural Hacendado

6 latas · 360 g escurridos en total



Bases de pizza artesanas extrafinas y crujientes Hacendado ultracongeladas

3 uds. · 420 g



Caldo de pollo Hacendado bajo en sal

1000 ml



Yogur natural Hacendado

6 uds. · 750 g



Queso rallado mozzarella pizza-Roma de vaca Hacendado

200 g



Macarrón Hacendado

1000 g

Fotos de catálogo de Mercadona. Referencias consultadas en noviembre de 2026.

De la bolsa al plato.

Cinco ideas para organizarte. Cambia el orden según tu semana.

Lunes

Macarrones con boloñesa casera
Congela un poco de salsa si haces de más.

Martes

Fajitas de pollo con salsa de yogur
Pon el relleno y la salsa en la mesa.

Miércoles

Guisado de pollo y patata
Sirve de la cazuela y guarda pronto lo que sobre.

Jueves

Pizza fina de atún y champiñones
Aprovecha el tomate que abriste para la salsa.

Viernes

Arroz de sartén con pollo y verduras
Cocina el arroz el día que lo vayas a comer.

Cómo guardar las sobras

Refrigera antes de 2 h y consume en 48 h o congela. Enfría el arroz idealmente en 1 h y consúmelo en 24 h refrigerado. Recalienta el arroz solo una vez.

Fuentes y alcance

Food Standards Agency · Conservación y cocinado

Gobierno británico · Conservación del arroz

JQ.

JUANMA QUIÑONES · CONTIGO

Hablemos de tu caso.

Háblame directamente por WhatsApp. Cuéntame qué quieres conseguir y vemos cómo puedo ayudarte con tu objetivo.

Hablar por WhatsApp

wa.link/nkm1sk

¿Lo ves en otro dispositivo?

Escanea el código para abrir la conversación en tu móvil.