

Menú de 4 semanas sin azúcar añadido

Veintiocho días de desayuno, merienda, comida y cena, con la lista de la compra de cada semana ya sumada. Una plantilla para adaptar, no una pauta.

Menú de 4 semanas sin azúcar añadido para dos personas: desayuno, merienda, comida y cena, con la lista de la compra de cada semana calculada. La primera, gratis.



sinAzucar.org

Actualizada 2026-10-09

Índice

Cómo funciona este menú	3
Semana 1	6

Menú de 4 semanas sin azúcar añadido. Menú de 4 semanas sin azúcar añadido para dos personas: desayuno, merienda, comida y cena, con la lista de la compra de cada semana calculada. La primera, gratis.

Revisión sanitaria: pendiente de un dietista-nutricionista colegiado.

Datos: Open Food Facts (ODbL) y Carmen AI (datos del 2026-09-27).

Las fotos son del archivo de sinAzucar.org y se presentan como material informativo y educativo. Más información y ayuda si te preocupa tu relación con la comida:

sinazucar.org/tca/.

© sinAzucar.org. Uso personal en el hogar y, a título personal, en clase o en consulta.
Versión de 2026-10-09.

Cómo funciona este menú

Qué es el menú de 4 semanas, qué quiere decir «sin azúcar añadido», cómo usar las listas de la compra, para quién no es y qué etiquetas mirar al comprar.

3 MIN DE LECTURA

Qué es (y qué no es)

Es una **plantilla de 28 días** con desayuno, merienda, comida y cena, para dos personas adultas, y una lista de la compra de cada semana calculada a partir de los platos. Sirve para tener una idea de cómo se ve un día normal con poco azúcar libre, y para ahorrarte la pregunta de «¿qué hacemos de cenar?».

No es:

- **Una pauta.** No dice cuánto tienes que comer. Las cantidades por ración que lleva el menú solo sirven para calcular la compra.
- **Un plan individual.** No sabe si tienes alergias, diabetes, intolerancias, un embarazo, una enfermedad o unas necesidades concretas. Para eso está tu dietista-nutricionista o tu médica o médico.
- **Una promesa de nada.** No dice que vayas a sentirte de ninguna manera. Dice qué comprar y qué cocinar.

030

Si tienes o has tenido un trastorno de la conducta alimentaria, un menú cerrado de 28 días puede no ser buena idea. En ese caso, habla primero con tu profesional. Y si te agobia seguir un menú, déjalo: [aquí tienes ayuda](#).

Qué quiere decir «sin azúcar añadido»

En este menú no hay azúcar, miel, siropes, mermeladas, zumos, refrescos, galletas, cereales azucarados, salsas con azúcar ni nada endulzado. Todos esos son **azúcar libre**, el que la OMS recomienda limitar a menos del 10 % de la energía de un día y, mejor, menos del 5 %: unos 25 g, 6 terrones, como referencia ideal; 50 g como tope.

Lo que **sí hay** es el azúcar que llevan de forma natural los ingredientes: la fruta entera, las verduras, la lactosa del yogur y de la leche. La OMS no cuenta esos azúcares como libres, y una etiqueta sí los suma. Por eso un producto «sin azúcares añadidos» **no es sin azúcar**.

Tres etiquetas de la base de productos, para ver la diferencia:

1,02
TERRONES

Yogur natural

Hacendado · marca blanca de Mercadona · Yogur natural
4,1 g de azúcar por 100 g

1,73
TERRONES

Tomate frito

Hacendado · marca blanca de Mercadona · Tomate frito
6,9 g de azúcar por 100 g

1,18
TERRONES

Tomate frito sin azúcares añadidos

Hacendado · marca blanca de Mercadona · Tomate frito
4,7 g de azúcar por 100 g

El primero es un yogur natural: sus 4,1 g por 100 g son la lactosa de la leche. El segundo es un tomate frito normal, con 6,9 g por 100 g, y el tercero, un tomate frito «sin azúcares añadidos», con 4,7 g: el del propio tomate y la cebolla. Por eso este menú usa **tomate triturado natural**, que no lleva nada añadido.

Cómo usarlo

1. **Elige una semana** (la primera es gratis y se ve entera, con su lista).
2. **Mira el menú** y cambia lo que no te guste por otro plato del mismo tipo. Una legumbre por otra, un pescado por otro, una verdura por otra.
3. **Usa la lista de la compra** de esa semana. Está ya sumada y redondeada hacia arriba para dos personas. Para una, divide entre dos; para cuatro, multiplica por dos.
4. **Resta lo que ya tengas** en casa antes de comprar.
5. **Cocina por lotes** si te resulta cómodo: cada semana trae un consejo.

Cómo está hecho

Cada plato tiene una lista de ingredientes con una cantidad por ración, y la lista de la compra suma los ingredientes de los 28 platos de la semana. Si cambias un plato, la lista cambia: la regla de tres no falla. Y se ha comprobado que ningún ingrediente sea azúcar ni algo endulzado.

Son platos de la cocina de casa de toda la vida: legumbres, arroz, pasta, pescado, carne, huevos, verduras y fruta. Sin nada raro, sin superalimentos y sin recetas de revista.

Qué etiquetas mirar al comprar

Cuatro cosas de la lista donde se cuele el azúcar si no se mira:

Producto	Qué mirar	Mediana de la base
Yogur natural	Que diga «natural» y no «sabor»; sin azúcar en la lista de ingredientes	5 g por 100 g (lactosa)
Tomate triturado o natural	Que ponga solo tomate	3,1 g por 100 g
Pan (de molde integral o artesano, panes especiales)	Que no lleve azúcar, jarabe ni dextrosa en la lista	2,8 g por 100 g
Crema de cacahuete	Que sea solo cacahuete. Algunas llevan azúcar añadido	del 10 % al 90 %: 3,7–23,5 g por 100 g

La mediana y el rango son de la base de productos de sinAzucar.org (331 yogures naturales, 175 tomates naturales o triturados, 318 panes y 22 cremas de cacahuete o almendra).

Semana 1

El menú de la semana 1 (desayuno, merienda, comida y cena de los siete días) y su lista de la compra para 2 personas, con las cantidades ya sumadas.

3 MIN DE LECTURA

El menú de la semana 1

Día	Desayuno	Merienda	Comida	Cena
Lunes	Gachas de avena con leche, plátano y canela	Una fruta y un puñado de nueces	Lentejas es-tofadas con verduras	Crema de ca-labacín con queso fresco
Martes	Tostada con tomate rallado, aceite y queso fresco, y una fruta	Yogur natural con canela	Pasta inte-gral con to-mate natural y atún	Tortilla de pa-tatas con en-salada
Miércoles	Yogur natural con fruta tro-ceada y nue-ces	Bocadillo pe-queño de queso	Merluza al horno con patata y ce-bolla	Crema de za-nahoria
Jueves	Huevos re-vueltos con una tostada y una fruta	Palitos de za-nahoria y pe-pino con hummus ca-sero	Filete de pa-vo a la plan-cha con en-salada	Revuelto de champiñones y jamón
Viernes	Tostada con crema de ca-cahuate (100 %) y plátano	Tostada con aguacate	Garbanzos con espina-cas	Sardinas en lata con to-mate y pan
Sábado	Queso fresco batido con fruta, nueces y canela	Manzana con crema de ca-cahuate	Paella de ver-duras	Sopa de ver-duras con huevo duro

Día	Desayuno	Merienda	Comida	Cena
Domingo	Avena en remojo con leche, chía y manzana rallada	Yogur natural con copos de avena y fruta	Pollo al horno con boniato	Pisto casero con huevo

Entre las comidas y las cenas de la semana hay 2 de legumbres, 2 de arroz o pasta, 2 de carne, 2 de pescado, 2 de huevos, 4 de verduras. Es una plantilla: cambia un plato por otro del mismo tipo cuando te apetezca, y la lista cambia contigo.

TRUCO

El domingo, cuece una olla de legumbres de más y guarda el estofado en dos tápers: te cubre la comida del lunes y la cena del miércoles.

La lista de la compra de la semana 1

Para 2 personas adultas. Las cantidades salen de sumar los ingredientes de los 28 platos de la semana y están redondeadas hacia arriba, así que sobra poco. Si cocinas para más o para menos, multiplica o divide. Si ya tienes algo en casa, réstalo.

Fruta y verdura

- Aguacates: **1**
- Ajos (cabezas): **2**
- Boniatos: **300 g**
- Calabacines: **850 g**
- Cebollas: **600 g**
- Champiñones: **200 g**
- Espinacas frescas o congeladas: **200 g**
- Fruta de temporada (manzanas, peras, mandarinas, kiwis, fresas...): **12**
- Judías verdes: **150 g**
- Lechuga o ensalada en bolsa: **250 g**
- Limones: **1**
- Manzanas: **4**
- Patatas: **1,1 kg**
- Pepinos: **1**
- Pimientos: **300 g**
- Plátanos: **4**
- Puerros: **250 g**
- Tomates maduros: **650 g**

- Zanahorias: **800 g**

Carne y pescado

- Filetes de pavo: **300 g**
- Jamón serrano (taquitos o lonchas): **100 g**
- Merluza (filetes): **350 g**
- Pollo troceado (contramuslos o muslos): **400 g**

Huevos y lácteos

- Huevos: **20**
- Leche (o bebida vegetal sin azúcares añadidos): **800 ml**
- Queso fresco o requesón: **350 g**
- Queso semicurado en lonchas o cuña: **100 g**
- Yogures naturales sin azúcar ni sabores: **6**

Pan y cereales

- Arroz: **150 g**
- Copos de avena: **200 g**
- Pan integral o de masa madre (comprueba la lista de ingredientes): **700 g**
- Pasta integral: **200 g**

Conservas y despensa

- Atún al natural (latas): **1**
- Crema de cacahuete 100 % cacahuete: **100 g**
- Garbanzos cocidos (bote): **400 g**
- Lentejas pardinas: **200 g**
- Nueces al natural: **100 g**
- Sardinas en aceite de oliva (latas): **2**
- Semillas de chía: **50 g**
- Tahini (crema de sésamo): **50 g**
- Tomate triturado natural (lata o brik, sin azúcar añadido): **600 g**

Lo que ya deberías tener en casa

- Aceite de oliva virgen extra
- Sal
- Pimienta
- Pimentón
- Comino
- Canela en rama o molida
- Orégano
- Laurel
- Perejil
- Vinagre de vino

- Ajo en polvo (si no hay ajos frescos)

030

Mira la lista de ingredientes del pan, de las latas y del tomate triturado: algunas marcas añaden azúcar, dextrosa o jarabe. Si lo ves, busca otra marca.