



1 Semana MENU

LUNES

- Desayuno: Batido de proteínas con plátano, mantequilla de maní y leche entera.
- Almuerzo: Sándwich de pavo y queso en pan integral con aguacate y una ensalada de garbanzos.
- Cena: Pechuga de pollo a la parrilla con puré de papas y brócoli al vapor.

MIÉRCOLES

- Desayuno: Tostadas de pan integral con aguacate y huevos revueltos.
- Almuerzo: Pollo asado con batata al horno y ensalada de espinacas con queso feta y nueces.
- Cena: Hamburguesa de carne magra en pan integral con ensalada verde y papas al horno.

VIERNES

- Desayuno: Batido de proteínas con leche entera, plátano, mantequilla de maní y espinacas.
- Almuerzo: Ensalada de quinoa con salmón a la parrilla, aguacate, pepino y aderezo de limón.
- Cena: Pollo al curry con arroz basmati y brócoli al vapor.

MARTES

- Desayuno: Tazón de avena con nueces, plátano en rodajas y miel.
- Almuerzo: Ensalada de pasta integral con atún, aguacate, tomate y aceite de oliva.
- Cena: Filete de salmón al horno con arroz integral y espárragos.

JUEVES

- Desayuno: Yogur griego con granola, miel y frutas frescas.
- Almuerzo: Wraps de pollo a la parrilla con aguacate, queso y ensalada de tomate y lechuga.
- Cena: Pavo al horno con puré de garbanzos y espárragos a la parrilla.

SABADO

- Desayuno: Tortilla de huevos con champiñones, espinacas y queso rallado.
- Almuerzo: Pasta integral con salsa de carne, espinacas y queso parmesano.
- Cena: Filete de ternera a la parrilla con puré de patatas y espárragos.



Contáctanos para
dietas personalizadas
650 15 89 62

