

Posible alimentación para personas con peso normal

Desayuno:

Avena con Frutas Frescas y Nueces.

Tortilla de Claras de Huevo con Espinacas y Tomates Cherry.

Batido de Proteínas con Plátano y Espinacas.

Yogur Griego con Granola y Arándanos.

Tostadas de Aguacate con Huevo Poche.

Merienda:

Frutas Frescas (manzanas, peras, uvas) con Queso Cottage.

Puñado de Almendras y Yogur Natural.

Batido de Frutas y Verduras (por ejemplo, espinacas, piña, manzana).

Hummus con Palitos de Zanahoria y Apio.

Té Verde con Nueces.

Comida:

Ensalada de Quinoa con Verduras Asadas y Pollo a la Parrilla.

Salmón al Horno con Batatas Asadas y Espárragos.

Pechuga de Pavo a la Mostaza con Brócoli al Vapor.

Tacos de Tofu con Guacamole y Salsa Fresca.

Pasta Integral con Tomate, Albóndigas de Pavo y Espinacas.

Cena:

Sopa de Lentejas con Vegetales.

Pechuga de Pollo a la Plancha con Quinoa.

Ensalada de Espinacas con Salmón a la Parrilla.

Revuelto de Tofu con Verduras.

Tacos de Pavo con Tortillas de Maíz Integral.