

Posible alimentación para personas con bajo peso

Desayuno:

Batido de Plátano y Mantequilla de Almendra.

Tostadas con Aguacate y Huevo.

Smoothie de Mango y Yogur.

Yogur con Frutas y Frutos Secos.

Merienda:

Hummus con Bastones de Zanahoria.

Comida:

Arroz Integral con Pollo al Curry.

Ensalada de Quinoa y Garbanzos.

Pasta Integral con Pesto de Aguacate.

Salmón al Horno con Batatas.

Pollo a la Parrilla con Quinoa y Ensalada.

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.