



## Plan de Nutricion

La grandeza no se forja para ti, que sueñas con crecer y mejorar en todos los ámbitos de tu vida, te compartimos esta guía nutricional práctica. Porque tu bienestar es el primer paso hacia tus metas, no lo dudes más y comienza hoy mismo tu camino hacia una vida plena y llena de energía. ¡Tú puedes lograrlo! En un solo entrenamiento, sino en cada repetición persistente y descansa consciente.

**Para ti**, que sueñas con crecer y mejorar en todos los ámbitos de tu vida, te compartimos esta guía nutricional práctica. Porque tu bienestar es el primer paso hacia tus metas, no lo dudes más y comienza hoy mismo tu camino hacia una vida plena y llena de energía. ¡Tú puedes lograrlo!

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
Lunes	Avena + banano. Variante: avena + manzana o pan con mantequilla de maní	Sopa de lentejas + pan integral Variante: guiso de garbanzos con arroz	Hamburguesa de frijoles + arroz. Variante: patties de lentejas con papas o tacos de frijoles
Martes	Huevos revueltos con tostadas Variante: tortilla de frijol o de tofu	Ensalada de lentejas Variante: wrap de hummus o garbanzos con vegetales	Hamburguesa de frijoles + arroz Variante: patties de lentejas con papas o tacos de frijoles
Miércoles	Smoothie de espinaca y banano Variante: yogur + fruta o avena con miel	Ensalada de lentejas Variante: wrap de hummus o garbanzos con vegetales	Stir-fry de tofu y verduras + arroz Variante: chili vegano o curry de lentejas
Jueves	Avena con compota de manzana Variante: pan con aguacate + huevo duro	Ensalada de garbanzos + pan integral Variante: sopa de verduras con arroz	Guiso de lentejas/vegetales con papas Variante: bake de patata con atún o chili de frijoles
Viernes	Huevos revueltos + tostada Variante: revuelto de espinaca o tortilla de avena	Pasta integral con atún + vegetales Variante: ensalada de arroz con frijoles	Tacos de frijoles + ensalada Variante: chili mac o fajitas de pollo/veggie
Sábado	Panqueques de avena/plátano Variante: avena con fruta + semillas	Sopa de verduras con quinoa Variante: wrap de hummus o ensalada de lentejas	Pizza casera integral + vegetales Variante: pasta con vegetales o casserole de frijoles
Domingo	Muesli con fruta y leche Variante: yogur con granola o tostadas con mantequilla de maní	Ensalada grande (legumbres + arroz/panja) Variante: sopa minestrone o chili vegano	Estofado de lentejas o pollo + vegetales Variante: curry de lentejas o sopa de pollo con papas