

DIETA VEGANA

Lunes:

Desayuno: Tazón de avena con leche de almendras, plátano en rodajas y nueces.

Almuerzo: Ensalada de quinoa con vegetales asados (pimientos, calabacín, berenjena) y aderezo de limón y aceite de oliva.

Cena: Tofu al curry con verduras mixtas y arroz integral.

Martes:

Desayuno: Batido verde con espinacas, plátano, piña y leche de coco.

Almuerzo: Sándwich de hummus, aguacate, tomate y lechuga en pan integral.

Cena: Lentejas estofadas con zanahorias, apio y cebolla, servidas con quinoa.

Miércoles:

Desayuno: Tostadas integrales con aguacate en rodajas y tomate.

Almuerzo: Ensalada de garbanzos con pepino, tomate, cilantro y aderezo de tahini.

Cena: Curry de verduras (brócoli, coliflor, zanahorias) con leche de coco y arroz basmati.

Jueves:

Desayuno: Smoothie bowl con bayas mixtas, plátano, semillas de chía y granola.

Almuerzo: Wrap de falafel con hummus, verduras crujientes y salsa de yogur vegano.

Cena: Pasta integral con salsa de tomate casera, espinacas y champiñones salteados.

Viernes:

Desayuno: Tortitas de avena y plátano con sirope de arce y frutas frescas.

Almuerzo: Ensalada de garbanzos con pepino, tomate, pimiento rojo, cebolla roja y aderezo de limón y comino.

Cena: Pizza vegana casera con salsa de tomate, champiñones, pimientos, cebolla y espinacas.

Sábado:

Desayuno: Tazón de yogur de soja con granola, plátano en rodajas y nueces.

Almuerzo: Burrito vegano con frijoles negros, arroz integral, aguacate, lechuga y salsa picante.

Cena: Sopa de verduras con garbanzos y tofu a la parrilla.

Domingo:

Desayuno: Tostadas integrales con mantequilla de cacahuete y rodajas de manzana.

Almuerzo: Buddha bowl con batata asada, quinoa, aguacate, brócoli al vapor y aderezo de tahini.

Cena: Curry de lentejas rojas con espinacas y arroz integral.

DIETA VEGETARIANA

Lunes:

Desayuno: Yogur griego con frutas frescas (fresas, arándanos, plátano) y granola.

Almuerzo: Ensalada de quinoa con espinacas, remolacha rallada, aguacate y aderezo de vinagreta balsámica.

Cena: Stir-fry de tofu con vegetales mixtos (pimientos, brócoli, zanahorias) y salsa de soja, servido con arroz integral.

Martes:

Desayuno: Batido de espinacas, mango, plátano y leche de almendras.

Almuerzo: Wrap de vegetales asados (calabacín, berenjena, pimientos) con hummus y rúcula.

Cena: Espaguetis integrales con salsa de tomate casera, champiñones y albahaca fresca.

Miércoles:

Desayuno: Tostadas integrales con aguacate machacado y tomate en rodajas.

Almuerzo: Ensalada de garbanzos con pepino, tomate, cebolla roja, pimientos y aderezo de limón y aceite de oliva.

Cena: Curry de verduras (coliflor, patatas, guisantes) con leche de coco y arroz basmati.

Jueves:

Desayuno: Tortitas de avena y plátano con sirope de arce y nueces.

Almuerzo: Sándwich de mozzarella fresca, tomate y albahaca en pan integral.

Cena: Pizza vegetariana casera con salsa de tomate, mozzarella, champiñones, espinacas y aceitunas.

Viernes:

Desayuno: Smoothie bowl con bayas mixtas, plátano, semillas de chía y granola.

Almuerzo: Ensalada de pasta integral con pesto de albahaca, tomates cherry y piñones.

Cena: Tortilla española vegetariana con patatas, cebolla y pimientos.

Sábado:

Desayuno: Tazón de avena con leche de almendras, plátano en rodajas y almendras.

Almuerzo: Hamburguesa vegetariana en pan integral con aguacate, lechuga, tomate y salsa de yogur vegano.

Cena: Rollitos de primavera caseros rellenos de tofu, fideos de arroz y vegetales, con salsa de maní para mojar.

Domingo:

Desayuno: Tostadas integrales con mantequilla de cacahuete y rodajas de manzana.

Almuerzo: Buddha bowl con batata asada, quinoa, garbanzos, espinacas y aderezo de tahini.

Cena: Risotto de champiñones con arroz Arborio, caldo de verduras, vino blanco y queso parmesano vegetariano rallado.

DIETA PARA BAJAR DE PESO

Lunes:

Desayuno: Batido de proteínas con espinacas, plátano, proteína en polvo de suero de leche y leche de almendras.

Almuerzo: Ensalada de pollo a la parrilla con espinacas, pepino, tomate, aguacate y aderezo de vinagreta balsámica.

Cena: Salmón al horno con espárragos y quinoa.

Martes:

Desayuno: Yogur griego bajo en grasa con bayas mixtas y granola baja en calorías.

Almuerzo: Sándwich de pavo en pan integral con aguacate, lechuga, tomate y mostaza.

Cena: Pollo al curry con verduras mixtas (pimientos, cebolla, brócoli) y arroz integral.

Miércoles:

Desayuno: Tostadas integrales con aguacate machacado y huevo revuelto.

Almuerzo: Ensalada de atún con lechuga, tomate, pepino, zanahoria rallada, maíz y aderezo de yogur bajo en grasa.

Cena: Tacos de carne magra (como pavo o ternera magra) con tortillas integrales, lechuga, tomate y salsa de pico de gallo.

Jueves:

Desayuno: Tortitas de avena y plátano con sirope de arce y frutas frescas.

Almuerzo: Wrap de salmón ahumado con queso crema bajo en grasa, espinacas y pepino en pan integral.

Cena: Ensalada de camarones con aguacate, tomate, maíz, lechuga y aderezo de limón y aceite de oliva.

Viernes:

Desayuno: Batido de frutas con fresas, plátano, espinacas, leche de almendras y proteína en polvo de suero de leche.

Almuerzo: Pechuga de pollo a la parrilla con brócoli al vapor y batata asada.

Cena: Pescado blanco al horno con espárragos y quinoa.

Sábado:

Desayuno: Tazón de avena con leche desnatada, plátano en rodajas y almendras.

Almuerzo: Ensalada de tofu a la parrilla con espinacas, tomate, pepino, zanahoria rallada y aderezo de vinagreta balsámica.

Cena: Filete de ternera magra con judías verdes al vapor y arroz integral.

Domingo:

Desayuno: Huevos revueltos con champiñones, espinacas y tomate, acompañados de pan integral tostado.

Almuerzo: Sopa de verduras con frijoles blancos y una ensalada verde.

Cena: Pechuga de pavo al horno con espárragos y batata asada.

DIETA CELIACA

Lunes:

Desayuno: Huevos revueltos con espinacas y champiñones, acompañados de una rebanada de pan sin gluten tostado.

Media mañana: Yogur natural con frutas frescas.

Almuerzo: Ensalada de pollo a la parrilla con verduras mixtas (lechuga, tomate, pepino, zanahoria), aderezo de vinagreta.

Merienda: Puñado de almendras.

Cena: Salmón al horno con quinoa y brócoli al vapor.

Martes:

Desayuno: Batido de plátano con espinacas, leche sin lactosa y proteína en polvo.

Media mañana: Manzana con mantequilla de almendras.

Almuerzo: Filete de ternera a la plancha con ensalada de tomate y aguacate.

Merienda: Palitos de zanahoria con hummus.

Cena: Pechuga de pollo asada con batata al horno y espárragos.

Miércoles:

Desayuno: Tortillas de maíz con aguacate y tomate.

Media mañana: Yogur sin lactosa con granola sin gluten.

Almuerzo: Lomo de cerdo al horno con puré de calabaza y espinacas salteadas.

Merienda: Batido de bayas con leche de almendras.

Cena: Rollitos de lechuga con carne molida, cebolla y pimientos.

Jueves:

Desayuno: Avena sin gluten cocida con frutas frescas y nueces.

Media mañana: Barrita de cereal sin gluten.

Almuerzo: Sopa de verduras con pollo desmenuzado y arroz blanco.

Merienda: Palomitas de maíz caseras.

Cena: Filete de pescado al vapor con quinoa y espárragos.

Viernes:

Desayuno: Tostadas de pan sin gluten con aguacate y tomate.

Media mañana: Rodajas de piña fresca.

Almuerzo: Ensalada de salmón ahumado con espinacas, queso feta, nueces y vinagreta balsámica.

Merienda: Yogur natural con frutos secos.

Cena: Lasaña de verduras sin gluten con ensalada verde.

Sábado:

Desayuno: Panqueques de plátano y huevo con miel y frutos rojos.

Media mañana: Puñado de nueces.

Almuerzo: Pollo al curry con arroz basmati.

Merienda: Smoothie de mango con leche de coco.

Cena: Tacos de carne de res con tortillas de maíz y guacamole.

Domingo:

Desayuno: Tostadas de pan sin gluten con mermelada y queso fresco.

Media mañana: Manzana con mantequilla de almendras.

Almuerzo: Rollitos de sushi con relleno de salmón, aguacate y pepino.

Merienda: Batido de proteínas con leche sin lactosa y plátano.

Cena: Hamburguesas de pavo con queso cheddar sin lactosa, acompañadas de ensalada de col.