



Tu mejor versión te espera

INICIO

MULTIMEDIA

DIETA

CONTACTO

Plan de Dieta Semanal Personalizado

Plan nutricional elaborado por nuestro equipo de nutricionistas profesionales

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA	COMIDA EXTRA
Lunes	Avena con frutas y nueces	Yogur griego con miel	Pollo a la plancha con arroz integral y ensalada	Batido de proteínas	Salmón al horno con verduras	Frutos secos (almendras)
Martes	Tostadas integrales con aguacate y huevo	Fruta fresca (manzana)	Pasta integral con atún y tomate	Barrita de cereales	Pechuga de pavo con ensalada mixta	Queso fresco
Miércoles	Batido de plátano, espinacas y proteína	Tortitas de arroz con mantequilla de cacahuete	Ternera con patatas al horno y brócoli	Yogur con cereales	Merluza a la plancha con espárragos	Compota de manzana

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA	COMIDA EXTRA
Jueves	Tortilla de claras con pan integral	Plátano y nueces	Arroz con pollo y verduras salteadas	Smoothie de frutas	Hamburguesa de pavo con ensalada	Gelatina sin azúcar
Viernes	Yogur con granola y frutas del bosque	Sandwich integral de pavo	Quinoa con salmón y aguacate	Batido de proteínas	Pollo al curry con arroz basmati	Chocolate negro (85%)
Sábado	<p style="text-align: center;">DÍA LIBRE</p> <p style="text-align: center;">Disfruta de tus comidas favoritas con moderación</p>					Opciones saludables disponibles
Sábado (Opciones)	<p>Almuerzo - Elige una opción:</p> <p>Pizza casera integral</p> <p>Hamburguesa completa</p> <p>Sushi variado</p>					
Sábado (Cena)	<p>Cena - Elige una opción:</p> <p>Tacos saludables</p> <p>Pasta al pesto</p> <p>Ensalada César con pollo</p>					
Domingo	<p style="text-align: center;">DÍA LIBRE</p> <p style="text-align: center;">Disfruta de tus comidas favoritas con moderación</p>					Opciones saludables disponibles
Domingo (Opciones)	<p>Almuerzo - Elige una opción:</p> <p>Paella tradicional</p> <p>Lasaña de carne</p> <p>Pollo asado con patatas</p>					
Domingo	<p>Cena - Elige una opción:</p>					

DÍA	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	CENA	COMIDA EXTRA
(Cena)			Sopa casera		Tortilla española	Sandwich club

Descarga tu Plan Completo

Descarga el plan de dieta completo en formato PDF para tenerlo siempre contigo

[Descargar Plan de Dieta \(PDF\)](#)

Notas Importantes

- Bebe al menos 2 litros de agua al día
- Ajusta las porciones según tu peso y objetivos
- Consulta con nuestro nutricionista para personalizar tu plan
- Los días libres son para disfrutar, pero con moderación

© 2025 FitLife Gym. Todos los derechos reservados.

[Volver al inicio](#)