



# Dieta Semanal

LUNES

Desayuno ..... Tortilla de espinacas y queso feta .....

Comida ..... Ensalada de pollo a la parrilla .....

Cena ..... Filete de ternera a la parrilla con espárragos asados .....

MARTES

Desayuno ..... Tazón de avena con leche descremada, nueces y arándanos frescos .....

Comida ..... Ensalada de espinacas con pollo y garbanzos .....

Cena ..... Salmón al horno con espárragos y arroz integral .....

MIÉRCOLES

Desayuno ..... Tostadas de aguacate y huevo .....

Comida ..... Ensalada de garbanzos y verduras con vinagreta de limón .....

Cena ..... Pollo al horno con verduras asadas .....

JUEVES

Desayuno ..... Batido de proteínas con plátano y espinacas .....

Comida ..... Ensalada de quinoa y pollo con aguacate .....

Cena ..... Sopa de verduras con carne molida .....

VIERNES

Desayuno ..... Batido de frutas y semillas .....

Comida ..... Ensalada de salmón ahumado y aguacate .....

Cena ..... Pollo con quinoa y verduras al curry .....

SÁBADO

Desayuno ..... Batido de proteínas .....

Comida ..... Ensalada de huevo y aguacate .....

Cena ..... Ensalada de frutas con yogur: .....

DOMINGO

Desayuno ..... Tortilla de espinacas y queso feta .....

Comida ..... Salmón asado con vegetales .....

Cena ..... Pavo a la plancha con arroz integral .....

