



Dieta Semanal

LUNES

Desayuno Omelette de claras de huevo con vegetales

Comida Salmón a la parrilla con ensalada de espinacas

Cena Wrap de pavo y vegetales

MARTES

Desayuno Pan tostado con aguacate y huevo

Comida Sopa de verduras y frijoles

Cena Ensalada de huevo y aguacate

MIÉRCOLES

Desayuno Parfait de yogur y frutas

Comida Ensalada de huevo y aguacate

Cena Pechuga de pollo a la parrilla con vegetales

JUEVES

Desayuno Smoothie de bayas y espinacas

Comida Tostada de aguacate y tomate

Cena Tortilla de verduras

VIERNES

Desayuno Tortilla de claras de huevo (6 claras) con espinacas

Comida Pollo a la parrilla con arroz integral

Cena Salmón a la plancha

SÁBADO

Desayuno Batido de proteínas

Comida Ensalada de huevo y aguacate

Cena Ensalada de frutas con yogur:

DOMINGO

Desayuno Tortitas de avena y plátano (2 unidades) con miel y fresas.

Comida Salmón asado con vegetales

Cena Pavo a la plancha con arroz integral

