



Dieta Semanal

LUNES

Desayuno Tostada de pan integral con mantequilla de cacahuete natural

Comida Arroz integral con lentejas y pollo asado.

Cena Batata asada con salmón a la plancha.

MARTES

Desayuno Avena con leche de soja sin azúcar, plátano y miel.

Comida Pollo a la parrilla.

Cena Hamburguesa de ternera con queso cheddar sin lactosa.

MIÉRCOLES

Desayuno Tortilla de huevo con aguacate.
Batido de plátano y leche de almendras sin azúcar añadida.

Comida Pollo al horno con patatas al horno y brócoli al vapor.

Cena Salmon a la plancha

JUEVES

Desayuno Avena en copos con leche de almendras sin azúcar añadida

Comida Atún con arroz blanco y guisantes.

Cena Solomillo de ternera a la plancha con puré de patatas y espárragos a la plancha.

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 Avena con leche de almendras

Comida Ternera magra a la parrilla con quinoa

Cena Pechuga de pollo a la plancha

DOMINGO

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

Comida Salmón al horno con quinoa

Cena Pavo a la plancha con arroz integral