



Dieta Semanal

LUNES

Desayuno Tostadas de aguacate, tomate y huevo.

Comida Ensalada de pollo, lechuga, zanahoria y aguacate.

Cena Filete de salmón a la parrilla con limón y espárragos.

MARTES

Desayuno Batido plátano, fresas y nueces.

Comida Ensalada de espinacas, atún, pimiento y pepino.

Cena Tacos de pavo, con lechuga y tomate.

MIÉRCOLES

Desayuno Batido de proteínas a base de leche de almendras, plátano, avena y canela.

Comida Ensalada de atún, lechuga, tomate y aguacate.

Cena Tilapia al horno con brócoli, zanahoria y aceite de oliva.

JUEVES

Desayuno Batido de bayas, miel y almendras.

Comida Ensalada de lechuga, pollo, piña y manzana.

Cena Pollo asado con calabacín, pimiento y aceite de oliva.

VIERNES

Desayuno Huevos revueltos con espinacas, champiñones y tomate.

Comida Ensalada de garbanzos, lechuga, zanahoria y cebolla.

Cena Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aguacate.

SÁBADO

Desayuno Tostada de aguacate, chile en polvo y huevo cocido.

Comida Ensalada de espinacas, nueces, pollo y arándanos.

Cena Hamburguesa con ensalada de tomate, lechuga y aguacate.

DOMINGO

Desayuno Tortitas de harina de avena, huevo plátano.

Comida Ensalada de espinacas, almendras, salmón y naranja.

Cena Pollo a la parrilla con espárragos, limón y aceite de oliva.