



Dieta Semanal

LUNES

- Desayuno** Tazón de yogurt vegetal, granola, nueces y miel.
- Comida** Ensalada de lentejas con tomate cherry, aguacate y cebolla roja.
- Cena** Ensalada de espinacas, fresas, nueces y queso feta.

MARTES

- Desayuno** Batido de leche vegetal con espinacas, plátano y nueces.
- Comida** Brócoli al vapor con queso feta, sal y pimienta.
- Cena** Sopa de tomate, albahaca, caldo de verduras y aceite de oliva.

MIÉRCOLES

- Desayuno** Tostadas con aguacate, tomate y espinacas.
- Comida** Sopa de zanahoria, calabaza, patata y cebolla.
- Cena** Sándwich de aguacate, tomate y huevo frito.

JUEVES

- Desayuno** Tazón de avena, plátano, manzana y fresas.
- Comida** Ensalada de quinoa con cebolla, aguacate y tomate.
- Cena** Burrito de frijoles negros, queso y salsa de tomate.

VIERNES

- Desayuno** Tortilla de pimiento, cebolla y espinacas.
- Comida** Puré de zanahoria, calabaza, patata y cebolla.
- Cena** Ensalada de quinoa con garbanzos, tomate cherry y cilantro.

SÁBADO

- Desayuno** Tortitas de leche vegetal con nueces, miel y fresas.
- Comida** Tacos de tofu, pimiento rojo y pimiento verde.
- Cena** Ensalada de col con garbanzos, queso feta y aceite de oliva.

DOMINGO

- Desayuno** Smoothie de platano, fresas, arándanos y leche vegetal.
- Comida** Ensalada de garbanzos con aguacate, tomate y espinacas.
- Cena** Ensalada de remolacha, queso de cabra, nueces y espinacas.