



Dieta Semanal

LUNES

Desayuno Batido de proteínas de leche de almendras ,plátano, avena y chía .

Comida Filete de ternera a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino.

Cena Salmón al horno con brócoli y patatas.

MARTES

Desayuno Batido de proteínas de leche de coco ,piña, espinacas y jengibre .

Comida Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de espinacas, tomate y aguacate.

Cena Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino.

MIÉRCOLES

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

Comida Ensalada de atún, lechuga, tomate y aguacate.

Cena Filete de ternera a la plancha con brócoli y patatas.

JUEVES

Desayuno Batido de proteínas de leche de almendras, piña , espinacas y jengibre.

Comida Solomillo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino.

Cena Salmón al horno con ensalada de espinacas, tomate y aguacate.

VIERNES

Desayuno Batido de proteínas a base de leche de coco, plátano, avena y chía.

Comida Pollo y guisado con verduras de zanahoria, pimiento y calabacín.

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

SÁBADO

Desayuno Batido de proteínas de leche de almendras, piña, arándanos y jengibre.

Comida Ensalada de atún, lechuga, tomate y aguacate.

Cena Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de espinacas.

DOMINGO

Desayuno Tortilla de claras de huevo con espinacas, tomate y aguacate.

Comida Pollo a la parrilla con arroz integral, brócoli y aceite de oliva.

Cena Salmón a la plancha con batata asada, espárragos y aceite de oliva .