



# Dieta Semanal

LUNES

**Desayuno** Tostadas de pan integral tostado con aguacate, aceite y sal.

**Comida** Ensalada de quinoa cocida, garbanzos cocidos, pepino, tomate y pimiento.

**Cena** Tofu al curry con brócoli, zanahoria y calabacín.

MARTES

**Desayuno** Batido de leche de almendras, espinacas, plátano y mango.

**Comida** Hamburguesa de lentejas, servida en pan integral con tomate y lechuga.

**Cena** Salteado de arroz integral salteado con pimiento, zanahoria y cebolla.

MIÉRCOLES

**Desayuno** Avena con fleche de almendras, plátano, arándanos, y semillas de chía.

**Comida** Salmón a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y chía.

**Cena** Stir-fry de tofu con brócoli, zanahorias y champiñones, en salsa de soja y jengibre.

JUEVES

**Desayuno** Tortitas de avena y plátano con semillas de lino molidas.

**Comida** Tortillas de trigo integral rellenas de hummus, zanahorias, pepino y pimientos.

**Cena** Sopa de lentejas en caldo vegetal de zanahorias, apio y tomates.

VIERNES

**Desayuno** Batido de leche de almendras, proteína en polvo vegetal, plátano y bayas.

**Comida** Ensalada de quinoa cocida, con aguacate, tomates cherry y espinacas.

**Cena** Stir-fry de tofu con pimientos y cebolla. Acompañado con arroz integral.

SÁBADO

**Desayuno** Tostadas de pan integral tostado untadas con aguacate y tomate a rodajas.

**Comida** Garbanzos mezclados con calabaza, pimientos y berenjenas.

**Cena** Ensalada de pasta integral con pepino, tomate cherry, espinacas y aceitunas.

DOMINGO

**Desayuno** Batido de plátano, leche de almendras y mantequilla de almendras.

**Comida** Bowl de arroz integral con brócoli, zanahorias, champiñones y pimientos.

**Cena** Curry de garbanzos con espinacas, patatas y zanahorias. Acompaña con arroz.