



Dieta Semanal

LUNES

Desayuno Tortilla de espinacas con aguacate y tomate .

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

Cena Dorada al horno con ensalada de espinacas, tomate y pepino.

MARTES

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

Comida Ensalada de atún, lechuga, huevo y aguacate.

Cena Pollo guisado con verduras de zanahoria, patata y calabacín.

MIÉRCOLES

Desayuno Batido de proteínas de leche de almendras, plátano, pera y jengibre.

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

Cena Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de espinacas, tomate y pepino.

JUEVES

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

Comida Ensalada de pollo de lechuga, tomate y aguacate.

Cena Lengüado al horno con ensalada de espinacas, tomate y pepino.

VIERNES

Desayuno Tortilla de espinacas con huevos, espinacas, aguacate y tomate.

Comida Pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y atún.

Cena Lubina al horno con ensalada de espinacas, tomate y pepino.

SÁBADO

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

Comida Ensalada de cordero, lechuga, huevo y aguacate.

Cena Solomillo de cerdo a la plancha con ensalada de espinacas, tomate y pepino.

DOMINGO

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

Comida Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria.

Cena Filete de salmón al horno con espinacas, espárragos y calabacín.