



Dieta Semanal

LUNES

Desayuno Batido de bayas, avena y leche de almendras.

Comida Ensalada de lentejas con espinacas, zanahoria rallada y tomate cherry.

Cena Salteado de tofu, brócoli, champiñones y cebolla).

MARTES

Desayuno Tazón de avena con plátano en rodajas, nueces y de leche de almendras.

Comida Wraps de hummus con tortilla de trigo integral, lechuga y de zanahoria.

Cena Curry de garbanzos con espinacas, cebolla y tomate.

MIÉRCOLES

Desayuno Tostadas de pan integral con aguacate y tomate.

Comida Sopa de verduras de calabaza, zanahoria, cebolla y espinacas).

Cena Hamburguesa de lentejas con lechuga con tomate y pepinillos en rodajas.

JUEVES

Desayuno Batido verde de espinacas y plátano con leche de almendras.

Comida Ensalada de quinoa con aguacate, pepino y tomate.

Cena Estofado de patatas, zanahorias, calabacín y cebolla.

VIERNES

Desayuno Batido de fresa con semillas de chía, leche de almendras.

Comida Ensalada de garbanzos, aguacate, tomate cherry y espinacas).

Cena Pasta integral con salsa de tomate, champiñones y espinacas).

SÁBADO

Desayuno Tazón de avena con frutas mixtas, nueces picadas y leche de almendras.

Comida Wrap de hummus con tortilla de trigo integral, lechuga y zanahoria rallada.

Cena Ensalada de quinoa cocida con aguacate, tomate y de espinacas).

DOMINGO

Desayuno Batido de plátano, leche de almendras y espinacas.

Comida Ensalada de lentejas con aguacate, tomate y lechuga).

Cena Sopa de calabaza con zanahoria rallada, cebolla y tomate).