



Dieta Semanal

LUNES

Desayuno

Ensalada de espinacas y fresas

Comida

Sopa de tomate

Cena

Ensalada de espinacas

MARTES

Desayuno

Batido verde

Comida

Ensalada de garbanzos

Cena

Batido de bayas

MIÉRCOLES

Desayuno

Tostadas de aguacate

Comida

Tacos vegetarianos

Cena

Sopa de lentejas

JUEVES

Desayuno

Batido de proteínas con plátano y espinacas

Comida

Ensalada de quinoa y pollo con aguacate

Cena

Sopa de verduras con carne molida

VIERNES

Desayuno

Batido de frutas y semillas

Comida

Ensalada de quinoa

Cena

Batido de proteínas

SÁBADO

Desayuno

Ensalada de aguacate

Comida

Ensalada de garbanzos

Cena

Ensalada de frutas con yogur:

DOMINGO

Desayuno

Batido de proteína

Comida

Arroz frito de vegetales

Cena

Sopa de lentejas

