



Dieta Semanal

LUNES

- Desayuno** 3 huevos revueltos con espinacas y aguacate.
- Comida** Arroz integral, con pollo a la plancha, cebolla y zanahoria.
- Cena** Filete de salmón a la parrilla con arroz integral, brócoli y espinacas.

MARTES

- Desayuno** Batido de leche de almendras, proteína en polvo, plátano y avena.
- Comida** Ternera a la plancha con arroz integral, champiñones y cebolla.
- Cena** Pavo a la plancha con quinoa, tomate y pepino.

MIÉRCOLES

- Desayuno** Tostada con 3 huevos revueltos y champiñones.
- Comida** Arroz integral con atún, huevo y tomate.
- Cena** Salmón a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas.

JUEVES

- Desayuno** Tostadas de pan integral con huevos revueltos, aguacate y tomate.
- Comida** Ensalada de patata hervida, huevo, tomate y atún
- Cena** Ternera a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y cebolla.

VIERNES

- Desayuno** Tazón de leche de almendras, avena, plátano y miel.
- Comida** Hamburguesa de pollo a la plancha, arroz integral y huevo.
- Cena** Quinoa al vapor, salmón a la plancha, pepino y tomate cherry.

SÁBADO

- Desayuno** Tazón de leche de almendras, avena, arándanos y fresas .
- Comida** Sándwich de pollo, lechuga y tomate
- Cena** Hamburguesa de ternera con ensalada de espinacas, tomate y aguacate.

DOMINGO

- Desayuno** Batido de leche de coco, con proteína en polvo, piña y espinacas.
- Comida** Ensalada de pollo con aguacate, tomate y espinacas.
- Cena** Pechuga de pollo a la plancha con espinacas salteadas y patata al horno.