



Dieta Semanal

LUNES

Desayuno Yogur con fresas, chía y almendras.

Comida Ensalada de espinacas con pollo a la parrilla, tomate cherry y aceite.

Cena Ensalada de salmón ahumado con aguacate, espinacas y aceite.

MARTES

Desayuno Tostadas con aguacate, pan sin gluten, avena y aceite.

Comida Salmón a la plancha con espárragos, limón, atún.

Cena Pollo a la parrilla con ensalada de col, manzana y arroz.

MIÉRCOLES

Desayuno Batido de plátano con nueces, leche sin gluten y mantequilla.

Comida Hamburguesa de ternera con lechuga, aceite y pepino.

Cena Ensalada de tomate, mozzarella y rúcula.

JUEVES

Desayuno Huevos revueltos con tomate, aceite y espinacas.

Comida Ensalada de atún con aguacate y zanahoria.

Cena Hamburguesa de salmón con aguacate, espinacas y aceite.

VIERNES

Desayuno Tortilla con espinacas, aceite y queso feta.

Comida Filete de pollo a la parrilla con espárragos, limón exprimido y aceite.

Cena Filete de ternera con espárragos, limón exprimido y espinacas.

SÁBADO

Desayuno Batido de fresas, con miel y plátano

Comida Ensalada de camarones con mango y espinacas.

Cena Ensalada de lechuga iceberg con gambas con piña y aceite

DOMINGO

Desayuno Tostadas francesas con pan sin gluten, canela, huevo batido y leche.

Comida Pollo al horno con zanahoria, brócoli y aceite.

Cena Pechuga de pollo al horno con zanahorias, brócoli y aceite.