



# Dieta Semanal

## LUNES

**Desayuno** Batido de leche de almendras, plátano, fresas y espinacas.

**Comida** Ensalada de quinoa, pepino, tomate y pollo.

**Cena** Filete de salmón a la parrilla con brócoli y zanahoria al vapor.

## MARTES

**Desayuno** Yogurt de coco con fresas, miel y nueces.

**Comida** Ensalada de garbanzos, espinacas, tomate y aguacate.

**Cena** Pollo al curry con arroz integral y coliflor.

## MIÉRCOLES

**Desayuno** Tostada de aguacate, jamón y huevo.

**Comida** Ensalada de salmón, espinacas, piña y mandarina.

**Cena** Tacos de pollo con guacamole, maíz y cebolla.

## JUEVES

**Desayuno** Tostadas de pan integral con aguacate y tomate.

**Comida** Ensalada de quinoa, tomate cherry, pepino y pollo a la plancha.

**Cena** Salmón a la plancha, con espárragos, zanahoria.

## VIERNES

**Desayuno** Yogurt sin lactosa, plátano, fresas y almendras.

**Comida** Ensalada de lechuga, cebolla, tomate cherry y pollo a la parrilla.

**Cena** Quinoa al vapor, salmón a la plancha, pepino y tomate cherry.

## SÁBADO

**Desayuno** Tostadas de pan integral con aguacate, huevo y tomate.

**Comida** Ensalada de quinoa, lentejas, zanahoria y pimiento rojo.

**Cena** Salmón al horno con brócoli, zanahoria y cebolla.

## DOMINGO

**Desayuno** Tostadas de pan integral, aguacate y huevos revueltos.

**Comida** Ensalada de quinoa con tomate, pepino y aceitunas negras.

**Cena** Arroz integral con champiñones, cebolla y salmón a la plancha.