



# Dieta Semanal

LUNES

**Desayuno** Batido con leche de almendras, plátano, mantequilla de cacahuete y vainilla.

**Comida** Ensalada con garbanzos, lechuga, tomate y semillas de girasol.

**Cena** Ensalada con quinoa, aguacate y espinacas.

MARTES

**Desayuno** Tostadas con aguacate, limón y sal.

**Comida** Ensalada con lentejas, espinacas y zanahorias.

**Cena** Batido con leche de almendras, plátano, proteína en polvo y arándanos.

MIÉRCOLES

**Desayuno** Ensalada con quinoa, espinacas y tomate cherry.

**Comida** Batido con plátano, manzana, leche de almendras y proteína en polvo.

**Cena** Tacos con frijoles, tortillas de maíz, arroz integral y queso.

JUEVES

**Desayuno** Curry con garbanzos, guisantes y arroz integral.

**Comida** Ensalada con espinacas, tomate cherry y semillas de girasol.

**Cena** Ensalada con lechuga iceberg, garbanzos, tomate cherry y pepino.

VIERNES

**Desayuno** Hamburguesas de lenteja con avena y ajo en polvo.

**Comida** Batido con leche con almendras, plátano, pera y proteína en polvo.

**Cena** Tostadas con aguacate, pan integral, frijoles negros y aceite.

SÁBADO

**Desayuno** Ensalada con aguacate, espinacas y manzana.

**Comida** Curry con garbanzos, arroz integral y champiñones.

**Cena** Arroz integral con brócoli, zanahorias y tofu.

DOMINGO

**Desayuno** Ensalada con quinoa, espinacas y zanahoria rallada.

**Comida** Hamburguesas de lenteja con avena y ajo en polvo.

**Cena** Curry de lentejas con espinacas y espárragos.