

# PLAN SEMANAL DE COMIDA

Pérdida De Grasa

## Lunes

- Desayuno: Avena cocida con canela
- Merienda mañana: 1 manzana
- Almuerzo: Arroz + lentejas + ensalada de repollo
- Merienda: Agua de avena + 3 galletas
- Cena: Ensalada de tomate + huevo cocido



## Martes

- Desayuno: 2 huevos cocidos + tortilla
- Merienda mañana: 1 banano
- Almuerzo: Gallo pinto + ensalada
- Merienda: 1 zanahoria con limón.
- Cena: Sopa de verduras + pan integral



## Miércoles

- Desayuno: Batido de papaya con semillas de chía y leche.
- Merienda mañana: 8 nueces
- Almuerzo: Ensalada de atún con garbanzos y espinaca
- Merienda: 1 yogurt griego sin azúcar
- Cena: Crema de ayote + 1 tortilla



## Jueves

- Desayuno: Pan con tomate rallado
- Merienda mañana: Té + 2 galletas soda
- Almuerzo: Arroz + frijoles + repollo con limón
- Merienda: 1 taza de frutas
- Cena: Tortilla con vegetales salteados



## Viernes

- Desayuno: Galletas integrales + café
- Merienda mañana: 1 taza de papaya
- Almuerzo: Picadillo de papa con arroz
- Merienda: Infusión + 1 fruta pequeña
- Cena: Huevo revuelto + tomate

