

Dieta para embarazo [sedentaria]

Dieta para embarazo [sedentaria]

Lunes:

Desayuno:

- Té verde con tostadas integrales y aguacate.

Almuerzo:

- Ensalada de espinacas, tomate y pechuga de pollo a la plancha.

Cena:

- Sopa de verduras con un trozo de pan integral.

Martes:

Desayuno:

- Yogur natural con granola y frutos rojos.

Almuerzo:

- Salmón al horno con brócoli al vapor.

Cena:

- Ensalada de garbanzos con tomate, pepino y aderezo de limón.

Miércoles:

Desayuno:

- Batido de frutas con espinacas.

Almuerzo:

- Pavo al horno con ensalada verde.

Cena:

- Tortilla de claras de huevo con champiñones y espinacas.

Jueves:

Desayuno:

- Avena cocida con rodajas de manzana y canela.

Almuerzo:

- Ensalada de quinoa con vegetales asados.

Cena:

- Pechuga de pollo a la plancha con espárragos.

Viernes:

Desayuno:

- Tostadas integrales con mantequilla de almendras y plátano en rodajas.

Almuerzo:

- Atún al natural con ensalada de tomate y aguacate.

Cena:

- Berenjenas al horno con queso fresco.

Sábado:

Desayuno:

- Smoothie de bayas con espinacas.

Almuerzo:

- Lentejas estofadas con verduras.

Cena:

- Ensalada de salmón ahumado con aguacate y pepino.

Domingo:

Desayuno:

- Té de hierbas con tostadas integrales y mermelada sin azúcar añadido.

Almuerzo:

- Pollo a la parrilla con espárragos al vapor.

Cena:

- Crema de calabaza con un trozo de pan integral.