

Dieta para perder peso (activo)

Dieta para perder peso (activo)

Lunes:

Desayuno:

- Batido de frutas con yogur bajo en grasa.
- Almuerzo: Ensalada de espinacas, queso feta y nueces.
- Cena: Pechuga de pollo a la plancha con espárragos al vapor.

Martes:

Desayuno:

- Avena cocida con trozos de manzana y canela.
- Almuerzo: Salmón al horno con brócoli al vapor.
- Cena: Ensalada de quinoa con vegetales asados.

Miércoles:

Desayuno:

- Tortilla de claras de huevo con espinacas y tomates cherry.
- Almuerzo: Filete de pavo a la plancha con espárragos a la parrilla.
- Cena: Sopa de verduras con pollo desmenuzado.

Jueves:

Desayuno:

- Batido de proteínas con espinacas y plátano.
- Almuerzo: Ensalada de garbanzos, pepino y tomate con vinagreta de limón.
- Cena: Pescado al horno con espárragos y zanahorias al vapor.

Viernes:

Desayuno:

- Yogur griego con nueces y arándanos.
- Almuerzo: Tiras de pollo a la parrilla con ensalada de col.
- Cena: Berenjenas rellenas de carne magra y verduras.

Sábado:

Desayuno:

- Tostadas integrales con aguacate y huevo pochado.
- Almuerzo: Sopa de lentejas con verduras y un poco de queso parmesano.
- Cena: Brochetas de camarones con vegetales a la parrilla.

Domingo:

Desayuno:

- Smoothie de espinacas, piña y jengibre.
- Almuerzo: Pollo al curry con arroz integral y verduras al vapor.
- Cena: Salmón a la plancha con espárragos y batata al horno.