

Dieta para una vida sedentaria: [Perder Peso - Problemas médicos]

Dieta para una vida sedentaria: [Perder Peso - Problemas médicos]

Lunes:

Desayuno:

- Yogur natural con trozos de frutas frescas.

Almuerzo:

- Ensalada de pollo a la parrilla con vegetales variados.

Cena:

- Pescado al horno con brócoli al vapor.

Martes:

Desayuno:

- Batido de espinacas, plátano y leche de almendras.

Almuerzo:

- Filete de ternera a la plancha con ensalada de tomate y pepino.

Cena:

- Sopa de verduras casera.

Miércoles:

Desayuno:

- Tostadas de pan integral con aguacate y tomate.

Almuerzo:

- Lentejas estofadas con verduras.

Cena:

- Pollo al horno con espárragos.

Jueves:

Desayuno:

- Avena cocida con nueces y un poco de miel.

Almuerzo:

- Salmón a la plancha con ensalada de espinacas y quinoa.

Cena:

- Ensalada de garbanzos con atún en agua.

Viernes:

Desayuno:

- Omelette de claras de huevo con espinacas y champiñones.

Almuerzo:

- Tortilla de patatas con ensalada verde.

Cena:

- Pavo al horno con puré de calabaza.

Sábado:

Desayuno:

- Batido de proteínas con frutas y un puñado de almendras.

Almuerzo:

- Ensalada de pasta integral con vegetales asados.

Cena:

- Sopa de calabaza y zanahoria.

Domingo:

Desayuno:

- Pan integral con queso fresco y rodajas de tomate.

Almuerzo:

- Pollo asado con patatas al horno y ensalada mixta.

Cena:

- Pescado al horno con espárragos y batata al vapor.