

Dieta para mantener peso con problemas médicos

Dieta para mantener peso con problemas médicos

Lunes:

Desayuno:

- Tostadas integrales con aguacate y huevo pochado.

Almuerzo:

- Sopa de lentejas con verduras y un poco de queso parmesano.

Cena:

- Salmón a la plancha con espárragos y batata al horno.

Martes:

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.

Miércoles:

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.

Jueves:

Desayuno:

- Batido de frutas con yogur bajo en grasa.

Almuerzo:

- Salmón al horno con brócoli al vapor.

Cena:

- Ensalada de quinoa con vegetales asados.

Viernes:

Desayuno:

- Avena cocida con trozos de manzana y canela.

Almuerzo:

- Filete de pavo a la plancha con espárragos a la parrilla.

Cena:

- Sopa de verduras con pollo desmenuzado.

Sábado:

Desayuno:

- Smoothie de espinacas, piña y jengibre.

Almuerzo:

- Pollo al curry con arroz integral y verduras al vapor.

Cena:

- Pechuga de pollo a la plancha con espárragos al vapor.

Domingo:

Desayuno:

- Tortilla de claras de huevo con espinacas y tomates cherry.

Almuerzo:

- Ensalada de espinacas, queso feta y nueces.

Cena:

- Brochetas de camarones con vegetales a la parrilla.