

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

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

Lunes:

Desayuno:

- Yogur natural con trozos de frutas frescas y granola.

Almuerzo:

- Ensalada de quinoa con vegetales asados.

Cena:

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

Martes:

Desayuno:

- Batido de espinacas, piña y jengibre.

Almuerzo:

- Sopa de verduras casera.

Cena:

- Salmón al horno con brócoli al vapor.

Miércoles:

Desayuno:

- Tostadas de pan integral con aguacate y huevo pochado.

Almuerzo:

- Ensalada de garbanzos con atún en agua.

Cena:

- Berenjenas al horno con tomate y queso fresco.

Jueves:

Desayuno:

- Avena cocida con trozos de manzana y canela.

Almuerzo:

- Filete de pavo a la plancha con ensalada de espinacas y nueces.

Cena:

- Tortilla de claras de huevo con espárragos.

Viernes:

Desayuno:

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

Almuerzo:

- Ensalada de pollo con quinoa y vegetales frescos.

Cena:

- Pescado al horno con espárragos y batata al vapor.

Sábado:

Desayuno:

- Pan integral con queso cottage y rodajas de tomate.

Almuerzo:

- Lentejas estofadas con verduras.

Cena:

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

Domingo:

Desayuno:

- Omelette de claras de huevo con espinacas y champiñones.

Almuerzo:

- Filete de salmón a la plancha con ensalada de espinacas y aguacate.

Cena:

- Sopa de calabaza y zanahoria.