

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

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

Lunes:

Desayuno:

- Batido de plátano, avena y leche entera.

Almuerzo:

- Pasta integral con salsa de tomate y albóndigas de carne.

Cena:

- Salmón al horno con batata asada.

Martes:

Desayuno:

- Tostadas de pan integral con mantequilla de maní y plátano en rodajas.

Almuerzo:

- Arroz con pollo al curry y verduras salteadas.

Cena:

- Ensalada de pasta con atún, mayonesa y guisantes.

Miércoles:

Desayuno:

- Tortilla de huevos enteros con aguacate y tomate.

Almuerzo:

- Estofado de carne con patatas y zanahorias.

Cena:

- Pizza casera con base de masa integral, queso y vegetales.

Jueves:

Desayuno:

- Yogur griego con miel y nueces.

Almuerzo:

- Pechuga de pollo empanizada con puré de papas.

Cena:

- Lasaña de carne con espinacas y queso.

Viernes:

Desayuno:

- Batido de proteínas con plátano, nueces y leche entera.

Almuerzo:

- Hamburguesa casera de carne con queso, aguacate y ensalada.

Cena:

- Tacos de pescado con guacamole y arroz.

Sábado:

Desayuno:

- Panqueques de avena con miel y frutas frescas.

Almuerzo:

- Risotto de champiñones con pollo a la parrilla.

Cena:

- Rollitos de carne rellenos de queso y espinacas.

Domingo:

Desayuno:

- Huevos revueltos con queso cheddar y jamón.

Almuerzo:

- Pollo asado con patatas asadas y brócoli al vapor.

Cena:

- Sándwich de pavo, queso y aguacate con ensalada.