

Dieta para mantener peso (activo)

Dieta para mantener peso (activo)

Lunes:

Desayuno:

- Tostadas integrales con aguacate y huevo revuelto.

Almuerzo:

- Ensalada de quinoa con vegetales mixtos y aderezo de limón y aceite de oliva.

Cena:

- Filete de salmón al horno con espárragos y batata asada.

Martes:

Desayuno:

- Batido de proteínas con espinacas, plátano y leche de almendras.

Almuerzo:

- Pollo a la parrilla con espárragos al vapor y una ensalada de tomate y pepino.

Cena:

- Tacos de pescado con tortillas de maíz, repollo rallado y salsa de yogur.

Miércoles:

Desayuno:

- Avena cocida con rodajas de manzana, canela y almendras.

Almuerzo:

- Tiras de carne magra salteadas con pimientos y cebolla, servidas con arroz integral.

Cena:

- Sopa de verduras con garbanzos y un trozo de pan integral.

Jueves:

Desayuno:

- Yogur griego con granola y frutos rojos.

Almuerzo:

- Ensalada de lentejas con espinacas, tomate y aguacate.

Cena:

- Pechuga de pollo al horno con brócoli al vapor y puré de papas.

Viernes:

Desayuno:

- Tostadas de pan integral con crema de cacahuete y plátano en rodajas.

Almuerzo:

- Salmón al horno con espárragos y quinoa cocida.

Cena:

- Ensalada de garbanzos con tomate, pepino, cebolla morada y aderezo de tahini.

Sábado:

Desayuno:

- Tortilla de claras de huevo con espinacas y champiñones.

Almuerzo:

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

Cena:

- Rollitos de sushi con relleno de salmón, aguacate y pepino.

Domingo:

Desayuno:

- Smoothie de frutas con espinacas y semillas de chía.

Almuerzo:

- Hamburguesas de pavo a la parrilla con ensalada verde y papas asadas.

Cena:

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