

Dieta para embarazo [Problemas medicos - Actividad fisica]

Dieta para embarazo [Problemas medicos - Actividad fisica]

Lunes:

Desayuno:

- Batido de frutas con yogur bajo en grasa.
- Tostadas integrales con aguacate y huevo pochado.

Almuerzo:

- Salmón al horno con brócoli al vapor.
- Ensalada de quinoa con vegetales mixtos y aderezo de limón y aceite de oliva.

Cena:

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

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

Cena:

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

Miércoles:

Desayuno:

- Batido de frutas con yogur bajo en grasa.

Almuerzo:

- Salmón al horno con brócoli al vapor.
- Ensalada de quinoa con vegetales mixtos y aderezo de limón y aceite de oliva.

Cena:

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

Jueves:

Desayuno:

- Yogur natural con granola y frutos rojos.

Almuerzo:

- Salmón al horno con brócoli al vapor.
- Ensalada de quinoa con vegetales mixtos y aderezo de limón y aceite de oliva.

Cena:

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

Viernes:

Desayuno:

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

Almuerzo:

- Salmón al horno con brócoli al vapor.
- Ensalada de quinoa con vegetales mixtos y aderezo de limón y aceite de oliva.

Cena:

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

Sábado:

Desayuno:

- Batido de frutas con yogur bajo en grasa.

Almuerzo:

- Pollo a la parrilla con espárragos al vapor y una ensalada de tomate y pepino.
- Tacos de pescado con tortillas de maíz, repollo rallado y salsa de yogur.

Cena:

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

Domingo:

Desayuno:

- Yogur natural con granola y frutos rojos.

Almuerzo:

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

Cena:

- Té de hierbas con tostadas integrales y mermelada sin azúcar añadido.