

DESAYUNO

Yogur natural + copos de avena + 1 plátano en rodajas

tostadas integrales con tomate rallado + 1 huevo duro

Yogur griego natural + 1 manzana picada

Batido rápido: leche desnatada + plátano + copos de avena

tortitas de arroz + crema de cacahuete

MEDIA MAÑANA

1 manzana + 10 almendras

1 yogur natural + 1 puñado pequeño de nueces

1 pieza de fruta (pera/naranja) + 1 trozo de queso fresco

2 tortitas de arroz con pavo en lonchas

1 plátano

COMIDA

Pechuga de pollo a la plancha + ensalada de lechuga y tomate

Merluza a la plancha + calabacín con aceite de oliva

Ensalada atún + huevo duro + lechuga + maíz

Filete de pavo a la plancha + brócoli al vapor o al horno

Lentejas + zanahoria rallada + aceite de oliva

MERIENDA 1

Yogur natural

1 pieza de fruta + 10 almendras

2 tortitas de arroz con hummus

1 rebanada pan integral con aguacate

CENA

Ensalada de atún + tomate + pepino + canonigos

Revuelto de 2 huevos con champiñones

Crema de calabacín rápida + tortilla francesa

Pechuga de pollo a la plancha + ensalada

Merluza a la plancha + espárragos

OBSERVACIONES

- Tienes una comida libre semanal
- Puedes tomar café e infusiones cuando consideres oportuno
- Mantén un mínimo de sodio en tu dieta (utiliza sal del Himalaya, sal marina o Herbamare)
- Puedes tomar bebidas light o zero sin abusar
- Puedes variar con cualquier tipo de verdura y fruta
- Mantén la ingesta de líquido en torno a los 2L diarios

