

DOSIER NUTRICIONAL


Yolanda Nutricionista

Menú semanal



[yolanda.nutricionista](https://www.instagram.com/yolanda.nutricionista)

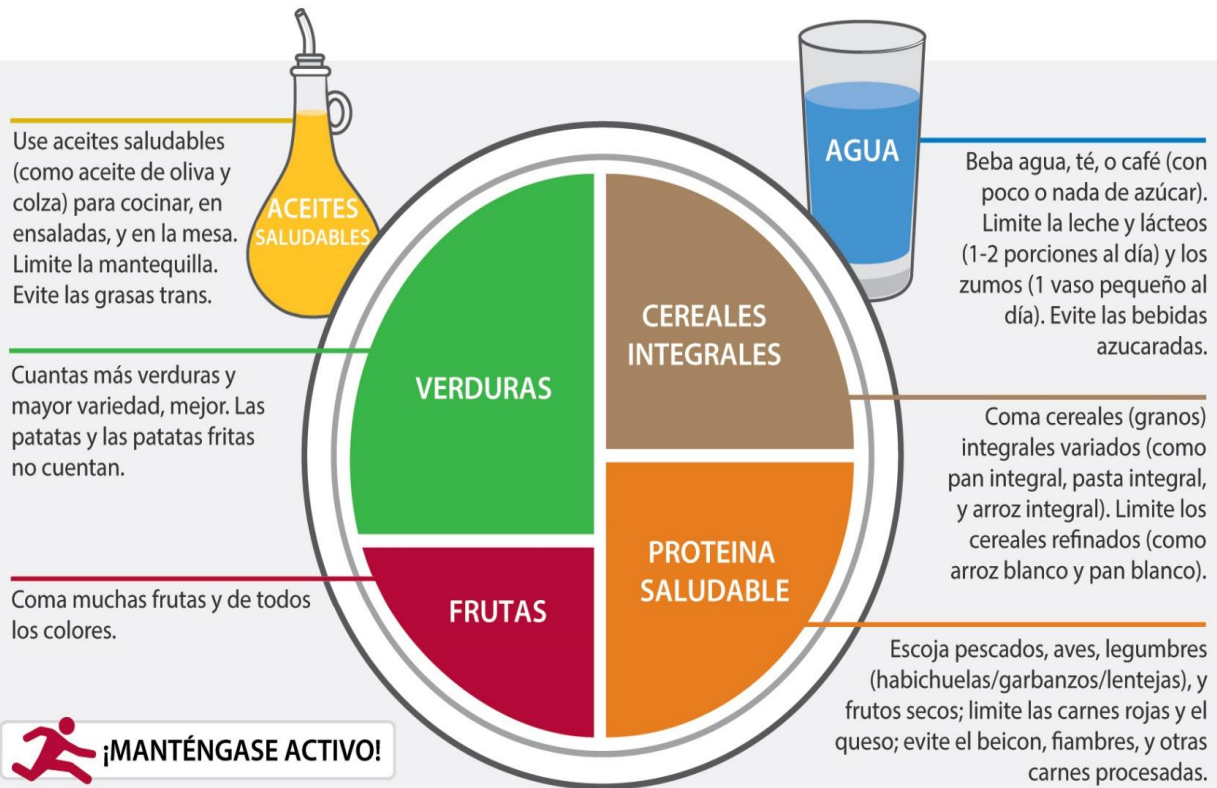


611 576 567

MENÚ SEMANAL

| | Día 1 | Día 2 | Día 3 | Día 4 | Día 5 | Día 6 | Día 7 |
|---------------------|---|---|--|--|---|--|---|
| Desayuno | Café con leche + Tostada de pan integral con tomate y jamón serrano | Café con leche + Tostada de aguacate y jamón de york | Café con leche + Tostada de pan integral con tomate y jamón serrano | Café con leche + Porridge de avena con plátano y crema de cacahuete | Café con leche + Tostada de aguacate y jamón de york | Café con leche + Tostada de pan integral con tomate y huevo revuelto | Café con leche + Tortitas de avena con chocolate negro derretido |
| Media mañana | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta | Fruta |
| Comida | Wok de verduras con tiras de pollo, arroz integral y salsa de soja | Espinacas a la crema + Rodaja de salmón a la plancha | Cuarto trasero de pollo al horno con verduras asadas (pimiento, cebolla) + patata panadera | Alcachofas cocidas y salteadas con taquitos de jamón + Chuletas de pavo a la plancha | Lubina o dorada al horno sobre una camita de patatas panadera y puerro | Garbanzos con langostinos y kale (plato único) | Ensalada de pasta (pasta integral, tomate cherry, atún, aceitunas, maíz y queso) aliñada con AOVE, vinagre y sal) |
| Merienda | Fruta y/o yogur | Fruta y/o yogur | Fruta y/o yogur | Fruta y/o yogur | Fruta y/o yogur | Fruta y/o yogur | Fruta y/o yogur |
| Cena | Filete de ternera con guarnición de champiñones (o setas) salteados con ajo y perejil | Ensalada completa (lechuga (u otra base), queso de cabra, aguacate, tomate, tiras de pollo y manzana) aliñada con AOVE, vinagre y sal | Judías verdes (de bote) salteadas con ajito y pimentón + Filetes de cinta de lomo adobada | Dos huevos a la plancha + Iacón a la gallega (con AOVE y pimentón) + Trozo de pan integral | Ensalada completa (lechuga (u otra base), queso de cabra, aguacate, tomate, tiras de pollo y manzana) aliñada con AOVE, vinagre y sal | Burger casera (pan integral + carne de ternera + tomate + lechuga + pepinillos) con patatas fritas en airfryer | Tortilla francesa (2 huevos) con guarnición de pimientos en ensalada (pimientos en tiras, aceitunas negras y cebolleta) |
| Recena | Onza de chocolate negro +75% | Onza de chocolate negro +75% | Onza de chocolate negro +75% | Onza de chocolate negro +75% | Onza de chocolate negro +75% | Onza de chocolate negro +75% | Onza de chocolate negro +75% |

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE



© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu

