DOSIER NUTRICIONAL

Yolanda Nutricionista

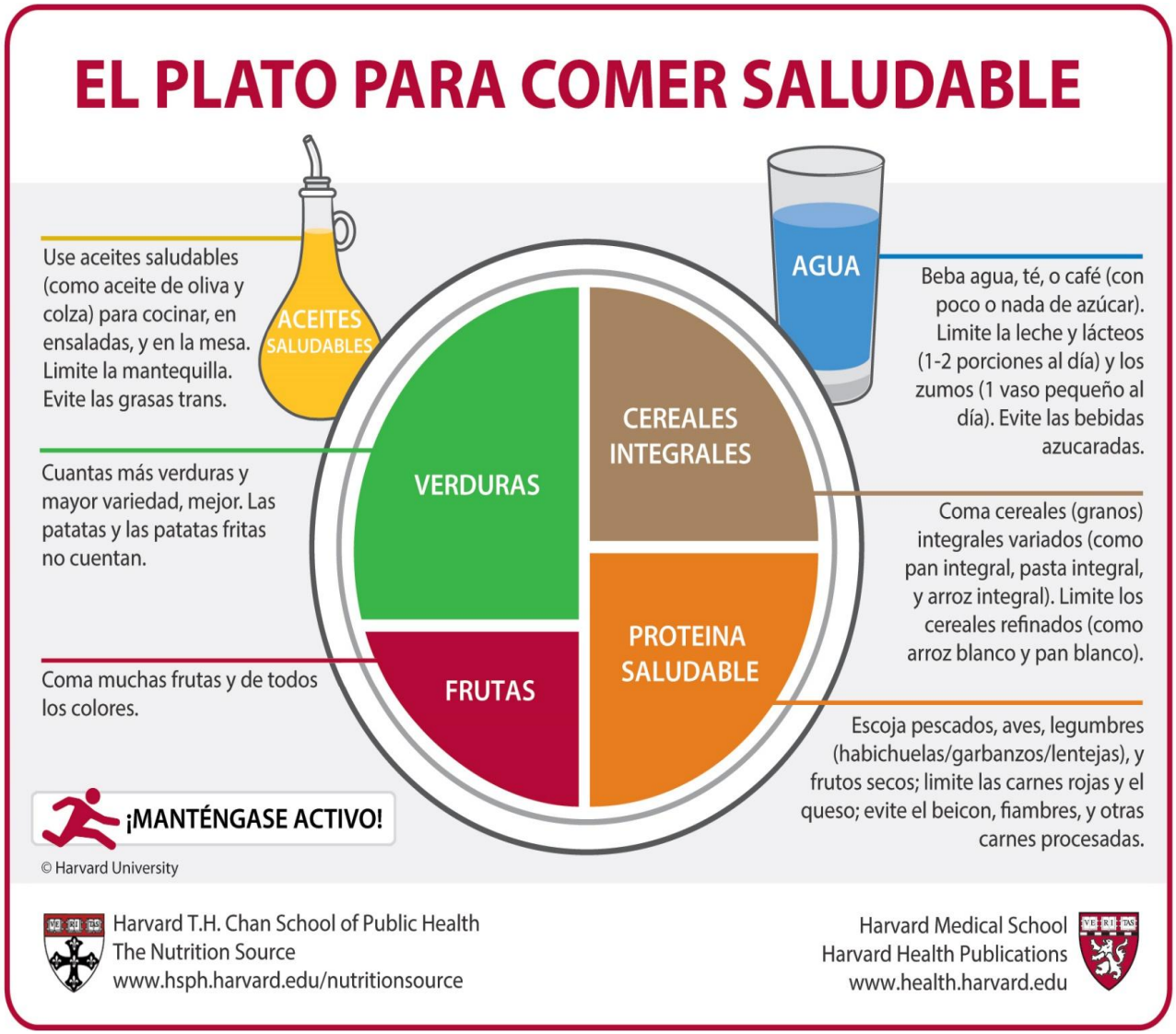
Menú semanal

yolanda.nutricionista

611 576 567

MENÚ SEMANAL

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 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	Coliflor con salsa de queso cottage + Rodaja de salmón a la plancha	Garbanzos con langostinos y kale	Lombarda con pasas + Filete de pechuga de pollo plancha	Carne de ternera a la jardinera con zanahoria y guisantes	Merluza al horno con verduras variadas y patatas asadas	Pasta integral con salsa boloñesa (pimientos, cebolla, carne picada y tomate frito)	Empanadillas de atún al horno con guarnición de tomate en ensalada
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	Tortilla de calabacin (2 huevos) con guarnición de pimientos del piquillo con aceitunas negras	Ensalada completa (canónigos, apio, tomate cherry, manzana, atún o tiras de pollo y nueces) aliñada con AOVE, vinagre y sal	Bol de frutas con yogur con trocitos de chocolate negro	Filetitos de cinta de lomo adobada con guarnición de brócoli al vapor aliñado con AOVE y pimentón	Ensalada completa (canónigos, apio, tomate cherry, manzana, atún o tiras de pollo, aceitunas y nueces) aliñada con AOVE, vinagre y sal	Burger casera (pan integral, lechuga, tomate, pepinillos, carne de pollo, queso) con patatas en airfryer	Tortilla francesa (2 huevos) con jamón de york con guarnición de champiñones saltados
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%


EL PLATO PARA COMER SALUDABLE
Use aceites saludables (como aceite de oliva y colza) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la mantequilla. Evite las grasas trans.
ACEITES SALUDABLES
AGUA
Beba agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y los zumos (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.
Cuantas más verduras y mayor variedad, mejor. Las patatas y las patatas fritas no cuentan.
VERDURAS
CEREALES INTEGRALES
Coma cereales (granos) integrales variados (como pan integral, pasta integral, y arroz integral). Limite los cereales refinados (como arroz blanco y pan blanco).
Coma muchas frutas y de todos los colores.
FRUTAS
PROTEINA SALUDABLE
Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/garbanzos/lentejas), y frutos secos; limite las carnes rojas y el queso; evite el beicon, fiambres, y otras carnes procesadas.
¡MANTÉNGASE ACTIVO!
© 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