

DOSIER NUTRICIONAL


Yolanda Nutricionista

Menú semanal



yolanda.nutricionista

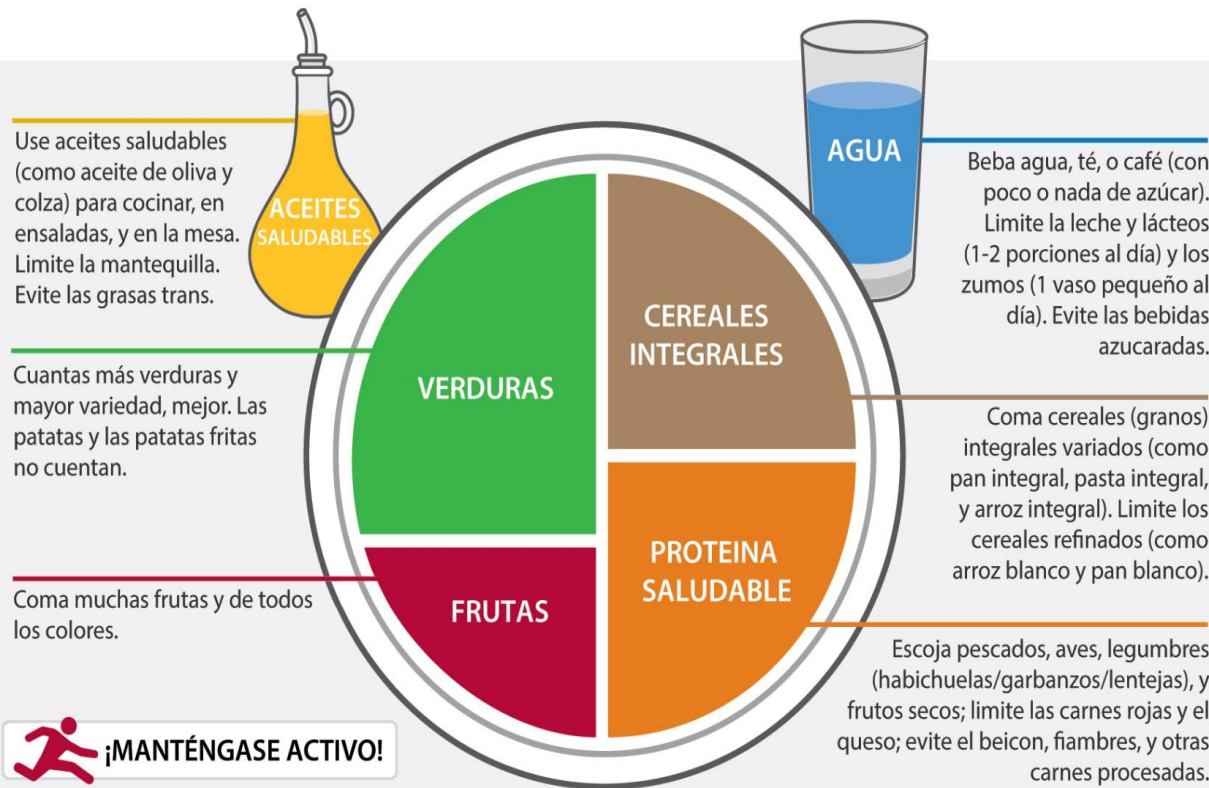


611 576 567

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 cacahuate	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	Ensalada de pasta (pasta integral, tomate cherry, aceitunas, queso feta, atún) aliñada con AOVE, vinagre y sal	Brócoli con patata cocida (aliñado con pimenton, vinagre de módena y AOVE) + Filete de pechuga de pollo a la plancha	Crema templada de calabacín + Hamburguesa de ternera a la plancha con guarnición de pimientos asados	Lentejas con verduras	Hervido de judías verdes con zanahoria y huevo cocido + Chuletas de pavo al ajillo	Cuarto trasero de pollo asado con guarnición de pimientos del padrón en airfryer	Arroz tipo paella con guarnición de ensalada mixta (lechuga, tomate, atún, espárragos blancos) 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	Lubina al horno con verduras asadas (tomate, pimientos, cebolla, patata...)	Ensalada completa (canónigos, trocitos de pollo o atún, tomate, aceitunas, manzana y nueces) aliñada con AOVE, vinagre y sal	Tortilla francesa (2 huevos) con guarnición de tomate en ensalada (tomate, orégano, AOVE y sal)	Crema templada de calabacín (misma día 3) + Rodaja de salmón a la plancha con guarnición de verduras salteadas	Ensalada completa (canónigos, trocitos de pollo o atún, tomate, aceitunas, manzana y nueces) aliñada con AOVE, vinagre y sal	Picoteo: jamón serrano o ibérico, humus de garbanzos con crudités de zanahoria + empanadillas al horno	Bol de fruta con yogur natural + 2 nueces
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



¡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

