

# DOSIER NUTRICIONAL

  
Yolanda Nutricionista

Menú semanal



yolanda.nutricionista

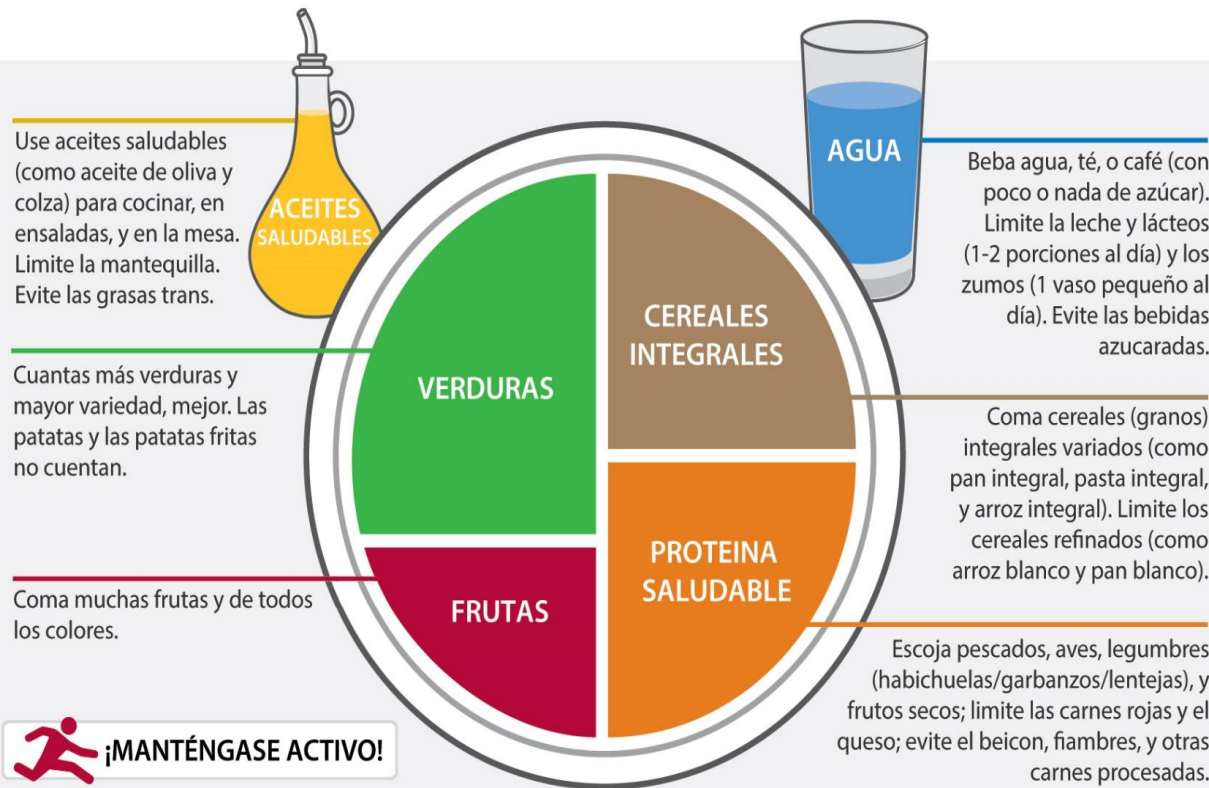


611 576 567

# MENÚ SEMANAL

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
<b>Desayuno</b>	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
<b>Media mañana</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Comida</b>	Pasta integral con salsa boloñesa (carne picada de ternera, verduras pochadas y tomate)	<a href="#">Crema de calabacín + Cinta de lomo adobada con guarnición de arroz integral</a>	<a href="#">Merluza en salsa verde con almejas y con patata cocida</a>	<a href="#">Puchero de garbanzos con verduras</a>	Judías verdes salteadas con taquitos de jamón y cebolla + Filete de ternera a la plancha	Dorada al horno con verduras y patata panadera	<a href="#">Estofado de magro de cerdo con zanahorias y guisantes + Vasito de arroz integral</a>
<b>Merienda</b>	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
<b>Cena</b>	Revuelto (2 huevos) con setas de temporada + Ensalada de tomate	Ensalada templada (canónigos, aguacate, langostinos, quinoa, y tomate cherry) aliñada con AOVE, vinagre y sal	Filete de pechuga de pollo con guarnición de pimientos del padrón en airfryer	<a href="#">Sopa de verduras y fideos + Rodaja de salmón a la plancha o papillote</a>	Dos huevos a la plancha con pimientos asados y batata en airfryer	Hamburguesa casera : pechuga de pollo empanada en airfryer + rodaja de tomate + queso + salsas	Bol de yogur natural con frutas, crema de cacahuete y onza de chocolate
<b>Recena</b>	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](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

