

DOSIER NUTRICIONAL

Yolanda Nutricionista 

Menú semanal



yolanda.nutricionista

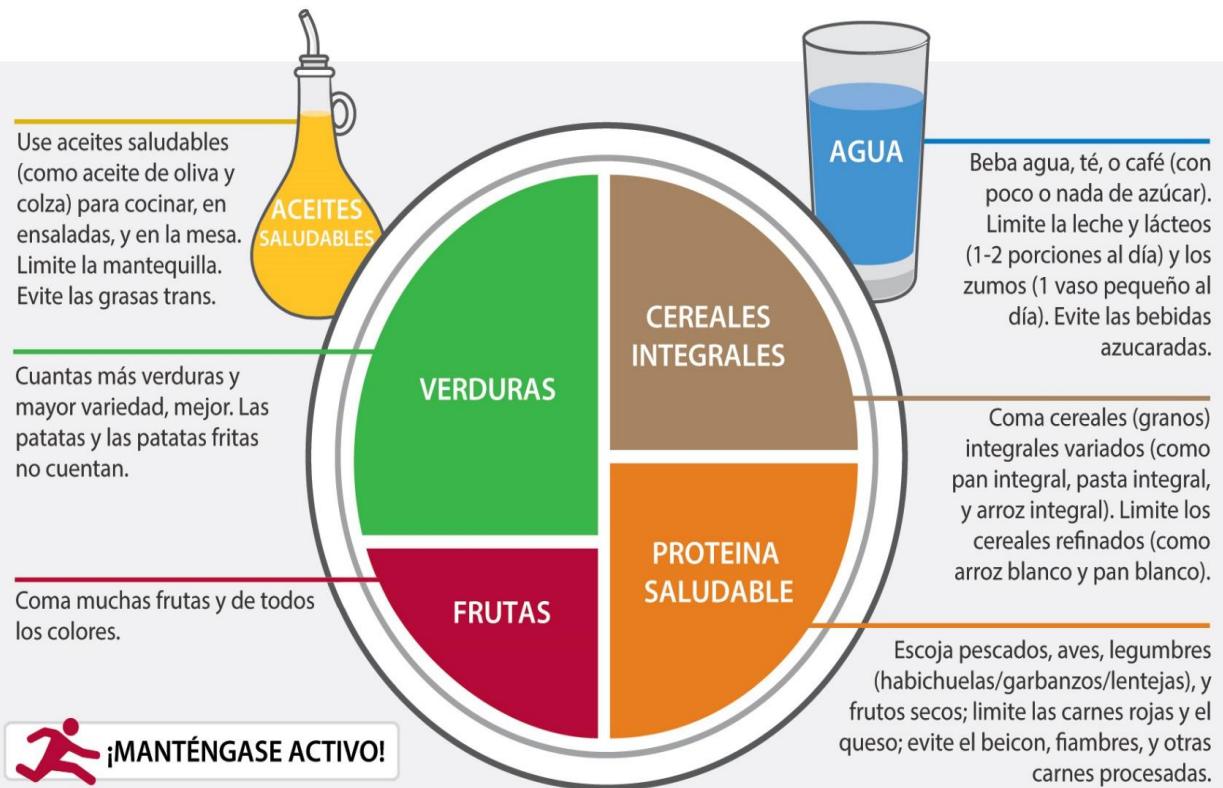


611 576 567

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	Pasta integral con salsa boloñesa (carne picada de ternera, verduras pochadas y tomate)	Crema de calabacín + Cinta de lomo adobada con guarnición de arroz integral	Merluza en salsa verde con almejas y con patata cocida	Puchero de garbanzos con verduras	Judías verdes salteadas con taquitos de jamón y cebolla + Filete de ternera a la plancha	Dorada al horno con verduras y patata panadera	Estofado de magro de cerdo con zanahorias y guisantes + Vasito de arroz integral
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	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	Sopa de verduras y fideos + Rodaja de salmón a la plancha o papillote	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
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

