

DOSIER NUTRICIONAL


Yolanda Nutricionista

Menú semanal



yolanda.nutricionista

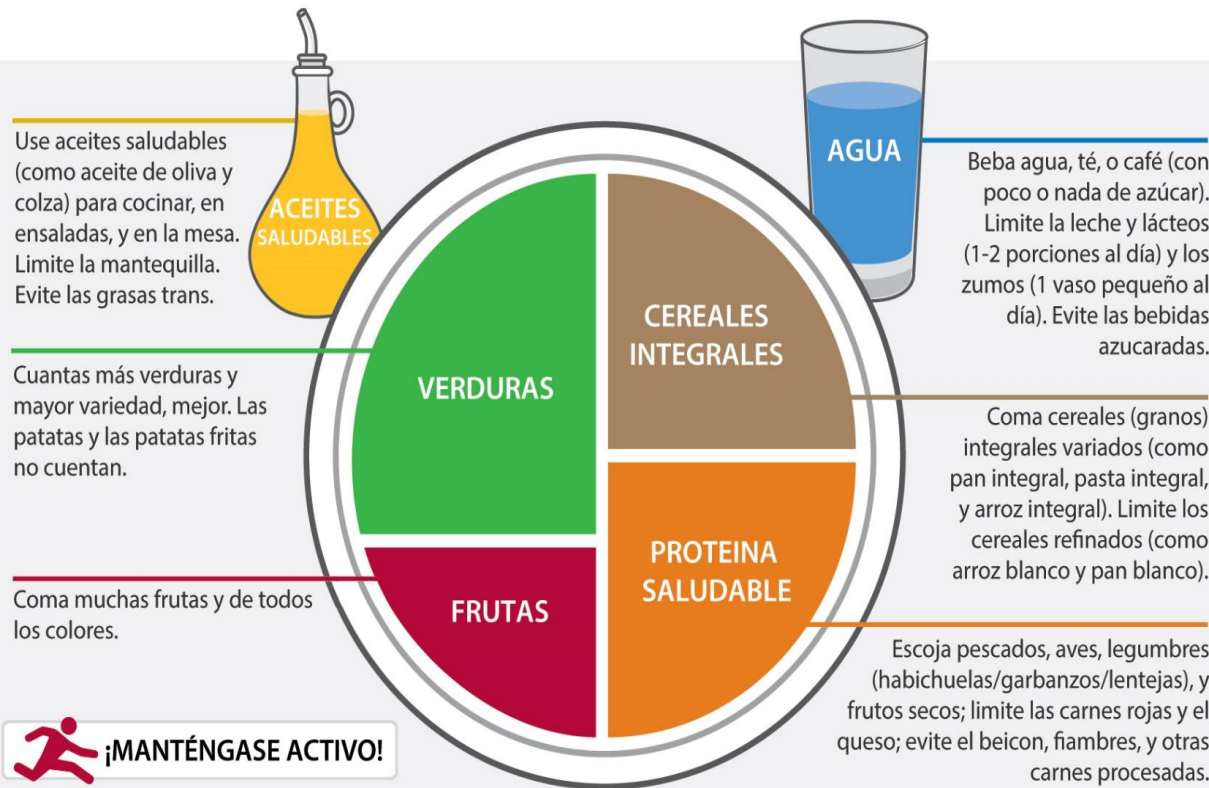


611 576 567

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 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	Espaguetti con langostinos, verduras y salsa de soja	Cuarto trasero de pollo asado con verduras asadas	Tofu estilo teriyaki	Potaje de garbanzos con espinacas y huevo cocido	Brócoli al vapor con patata cocida + Filete de ternera a la plancha	Crema de calabaza + Cinta de lomo adobada a la plancha con guarnición de arroz integral (vasito)	Albóndigas en salsa de tomate con guarnición de lechuga y tomate aliñados 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	Crema de calabaza + Merluza a la plancha con eneldo	Huevos a la plancha (2 unidades) + Patatas en bastones en airfryer con especias	Ensalada completa (lechuga, tomate, salmón ahumado, queso cotagge, nueces) aliñada con AOVE, vinagre y sal	Judías verdes (de bote) rehogadas con AOVE y pimentón + Filete de pechuga de pollo plancha	Sepia a la plancha con ajito, limón y perejil + Champiñones salteados	Tortilla de patata con guarnición de tomate en ensalada (tomate, orégano, AOVE y sal)	Boi de yogur con frutas, nueces y onza de chocolate negro
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

