

DOSIER NUTRICIONAL


Yolanda Nutricionista

Menú semanal



yolanda.nutricionista

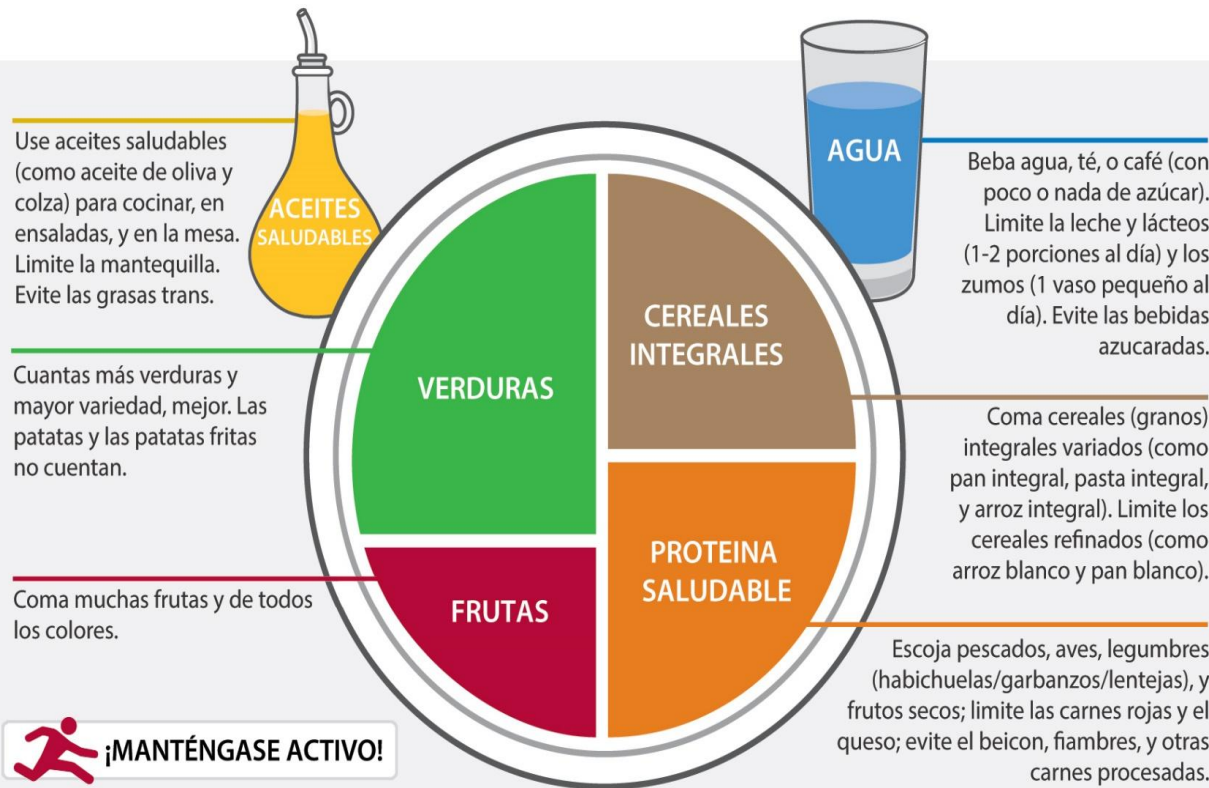


611 576 567

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	Lentejas con verduras, patata y zanahoria	Guisantes con taquitos de jamón y cebolla pochadita + Filetitos de cinta de lomo plancha	Muslitos de pollo guisados verduras con guarnición de pimientos asados	Pasta integral con gambas y ajito	Judías verdes con tomate + Filete de ternera a la plancha	Lubina al horno con patata panadera, pimientos y cebolla asada	Berenjenas rellenas de carne picada (con sofrito de pimientos y cebolla)
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 calabacín + Filetes de merluza a la plancha u airfryer	Dos huevos a la plancha con guarnición de calabacín en rodajas (a la plancha u airfryer)	Ensalada completa (canónigos, atún, mango, apio, tomate cherry y nueces) aliñada con AOVE, vinagre y sal	Crema de calabaza (con semillas) + Dorada a la plancha con eneldo	Tortilla francesa (dos huevos) con atún con guarnición de tomate en ensalada (tomate, orégano, AOVE y sal)	Pizza con base de fajita (tomate, aceitunas negras, jamón de york, champiñones y queso)	Boi de yogur o kéfir con frutas variadas (mango, kiwi, nueces y onza de chocolate en trocitos)
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

