

DOSIER NUTRICIONAL


Yolanda Nutricionista

Menú semanal



yolanda.nutricionista

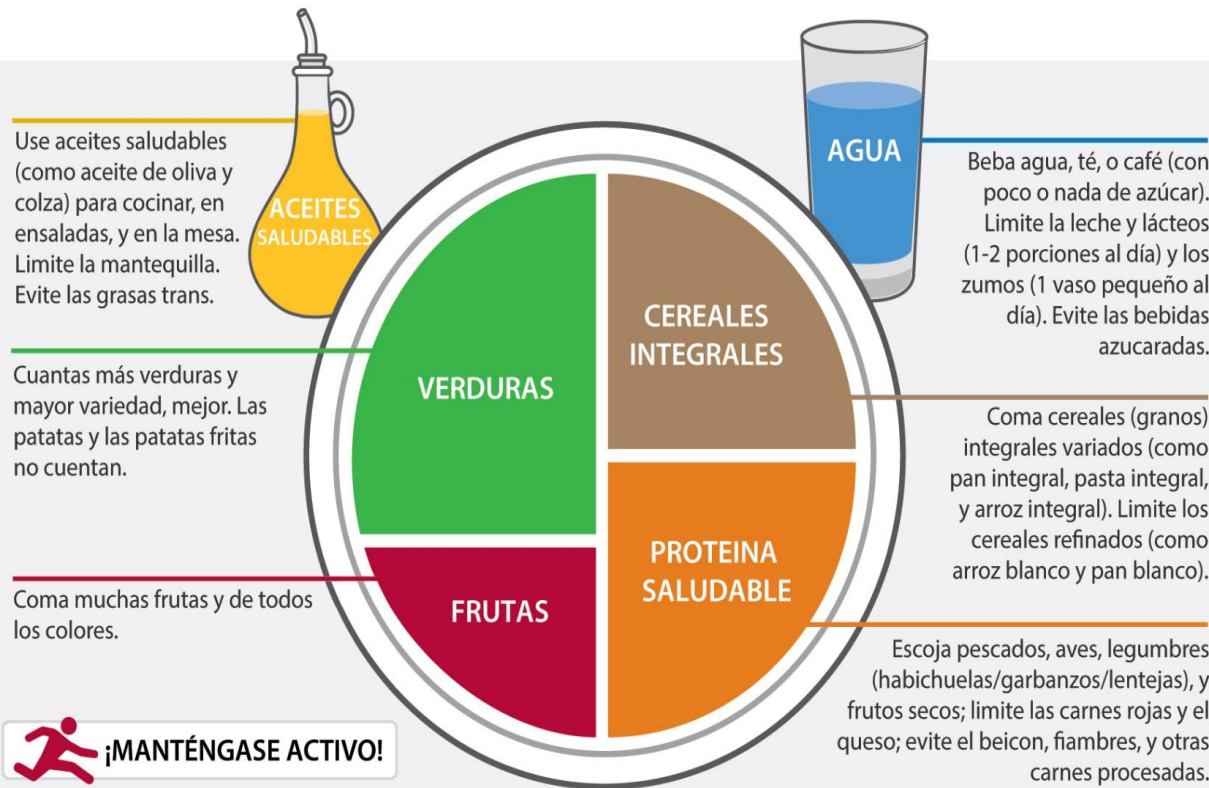


611 576 567

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 requesón, higos (o manzana asada) y nueces	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 + Bowl de yogur griego con compota de manzana casera y canela	Café con leche + Tostada de pan integral con aguacate y huevo a la plancha	Café con leche + Tostada de pan integral con tomate y jamón serrano	Café con leche + Tortitas de avena con plátano, nueces y miel
Media mañana	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Comida	Marmitako de atún (guiso tradicional de patatas con atún, pimientos y cebolla)	Brócoli al vapor con patata + Filete de pechuga de pollo plancha	Lentejas guisadas con verduras	Pimientos del piquillo rellenos de bacalao en salsa de verduras	Judías verdes con patata cocida, zanahoria y huevo cocido	Espaguetis integrales salteados con gambas, ajito y perejil	Albóndigas de ternera caseras en salsa de verduras con patatas al horno
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	Ensalada de ventresca de atún con pimientos asados y cebolla morada	Shakshuka (huevos escalfados en salsa de tomate casera con pimientos)	Tortilla de calabacín y cebolla + Ensalada de tomate y orégano	Crema de verduras de temporada + Filete de lubina a la plancha con limón	Ensalada completa (canónigos, atún, tomate, pepino, queso fresco, nueces y manzana (aliñada con AOVE, vinagre y sal	Rollitos de berenjena a la plancha rellenos de requesón y tomate natural	Bol de kéfir con frutos rojos, semillas de chía y trocitos 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

