

DOSIER NUTRICIONAL


Yolanda Nutricionista

Menú semanal



yolanda.nutricionista

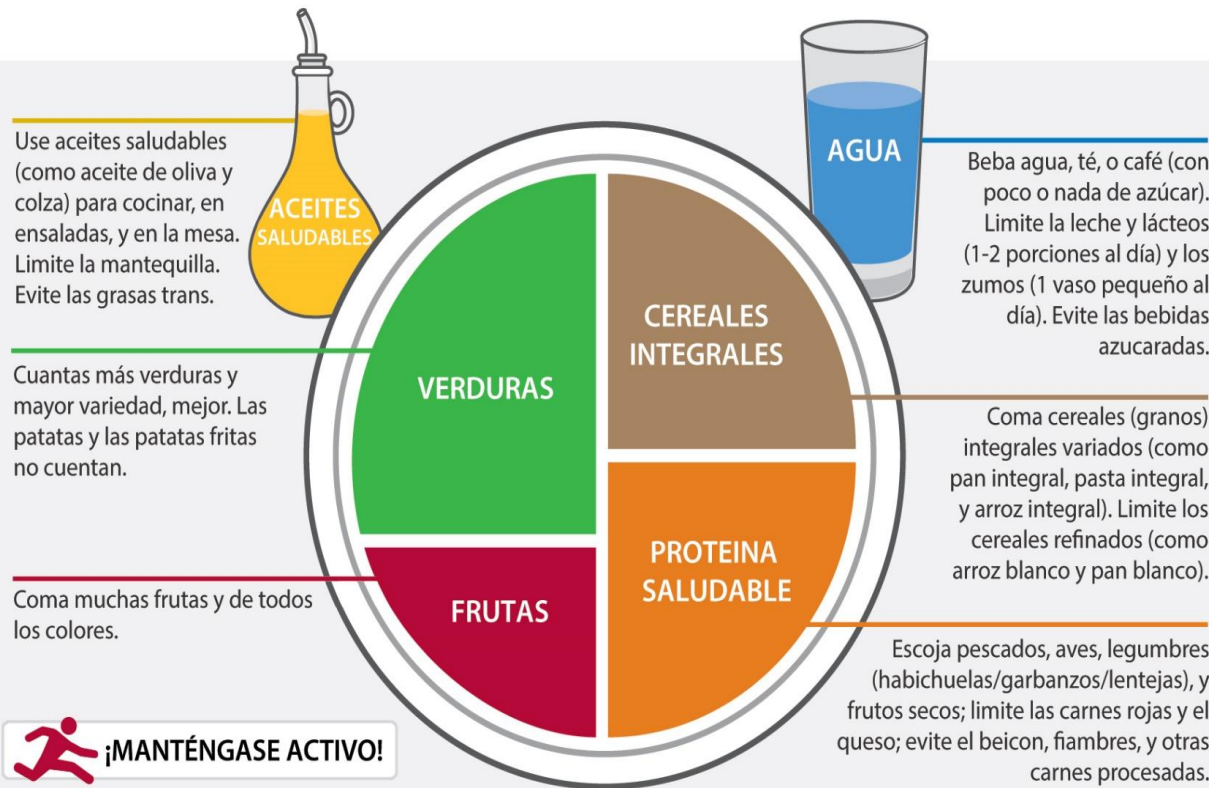


611 576 567

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	Pisto con huevos escalfados	Lentejas estofadas con verduras	Crema de calabaza + Salmón al horno con espárragos trigueros	Repollo cocido y salteado con taquitos de jamón + Filete de ternera a la plancha	Pasta de lenteja roja o trigo integral con espinacas, tomatitos y queso feta	Cuarto trasero de pollo asado con patatas fritas en freidora de aire	Berenjenas rellenas de atún
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 completa (lechuga, tomate, atún, queso fresco de cabra, apio, nueces) aliñada con AOVE, vinagre y sal	Brocoli al vapor + Filete de pechuga de pollo plancha	Consomé de verduras + Empanadillas al horno + Langostinos cocidos con mayonesa	Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, queso fresco de cabra, apio, nueces) aliñada con AOVE, vinagre y sal	Sepia o calamares a la plancha con ajo y limón + Pimientos asados de guarnición	Pizza con base de fajita con atún y aceitunas negras	Boi de yogur con frutas + nueces + 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



¡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

