

# DOSIER NUTRICIONAL

  
Yolanda Nutricionista

Menú semanal



[yolanda.nutricionista](https://www.instagram.com/yolanda.nutricionista)

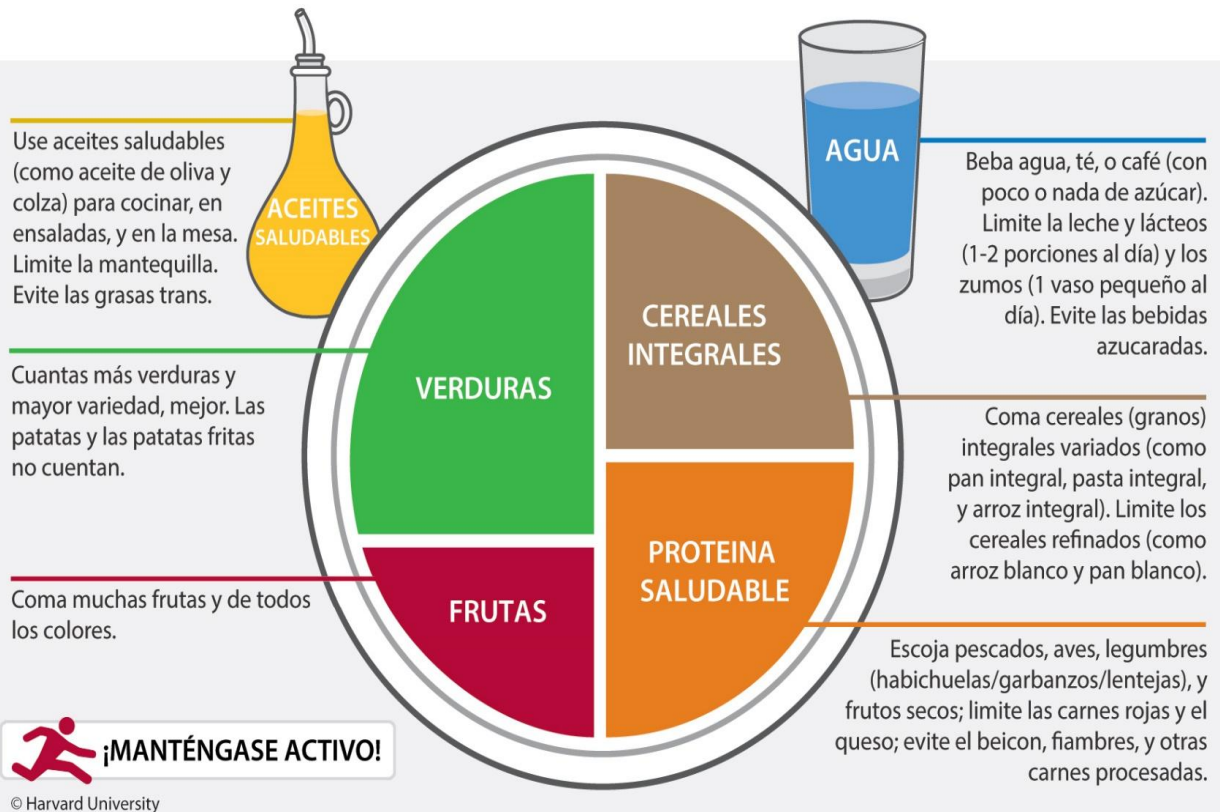


611 576 567

# MENÚ SEMANAL

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
<b>Desayuno</b>	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
<b>Media mañana</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Comida</b>	Brócoli al vapor con patata cocida + Solomillo cerdo a la plancha	<a href="#">Ensalada griega de garbanzos</a>	<a href="#">Crema fría de pepino y yogur + Salmón al horno con espárragos trigueros</a>	<a href="#">Alitas de coliflor con salsa búfalo + Filete de ternera a la plancha</a>	<a href="#">Corvina al horno con verduras asadas (patata, calabacín, pimiento rojo y verde)</a>	Pasta integral con salsa boloñesa (carne picada, tomate y orégano) + Ensalada mixta	<a href="#">Albóndigas de merluza con guarnición de arroz integral</a>
<b>Merienda</b>	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
<b>Cena</b>	Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, queso fresco de cabra, apio, nueces) aliñada con AOVE, vinagre y sal	Judías verdes cocidas con patata y dos huevos cocidos	<a href="#">Gazpacho + Brochetas de gambas, cherry y trigueros</a>	Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, queso fresco de cabra, apio, nueces) aliñada con AOVE, vinagre y sal	<a href="#">Langostinos al ajillo en airfryer + Pimientos asados de guarnición</a>	<a href="#">Fajitas mexicanas de pollo</a>	Boi de yogur con frutas + nueces + onza de chocolate
<b>Recena</b>	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](http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource)

Harvard Medical School  
Harvard Health Publications  
[www.health.harvard.edu](http://www.health.harvard.edu)

