

# DOSIER NUTRICIONAL

  
Yolanda Nutricionista

Menú semanal



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

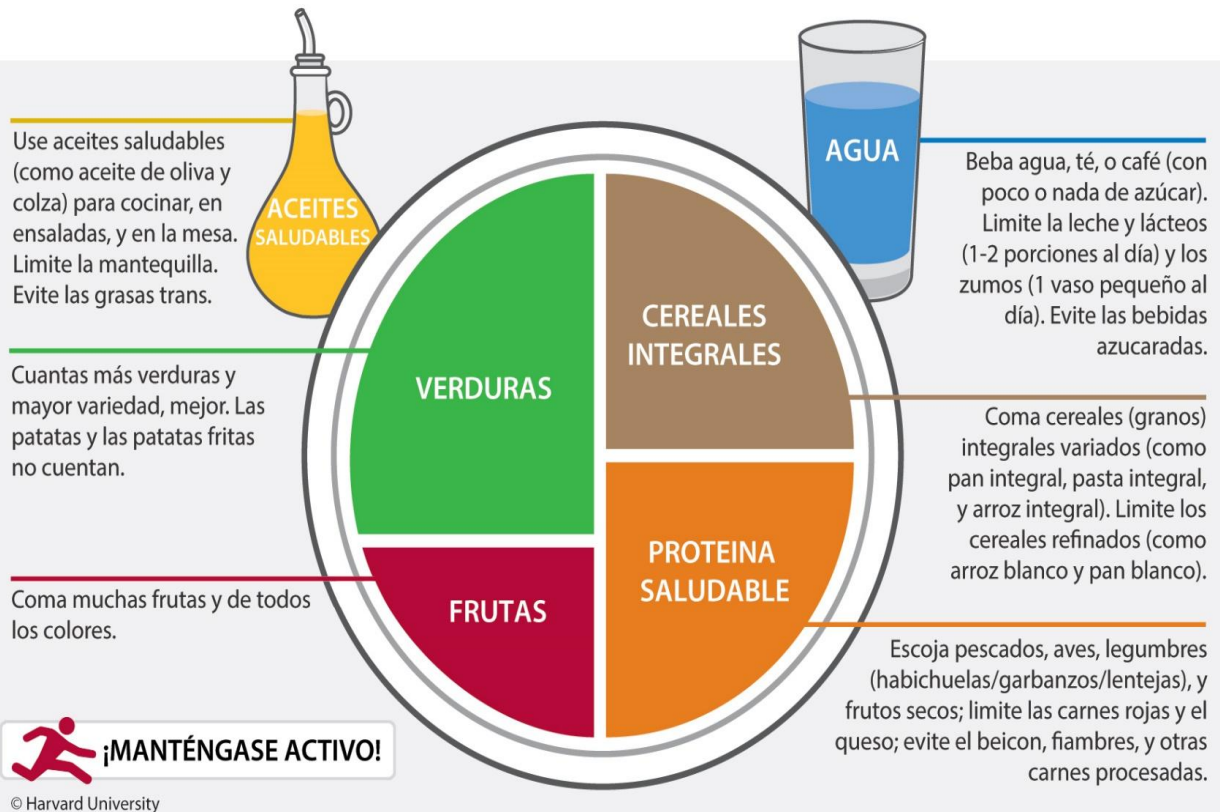


611 576 567

# MENÚ SEMANAL

	Dia 1	Dia 2	Dia 3	Dia 4	Dia 5	Dia 6	Dia 7
<b>Desayuno</b>	Café con leche + Tostada de tomate, aceite de oliva y jamón serrano	Café con leche + Tostada de aguacate, jamón de york y queso cottage	Café con leche + Yogur con copos de avena, nueces, onza de chocolate negro y crema de cacahuete	Café con leche + Tostada de aguacate y huevo a la plancha	Café con leche + Tostada con tomate, pavo y queso curado	Café con leche + Tostada de aguacate, pavo y queso cottage	Café con leche + Huevos plancha, pan integral, tomate con AOVE y sal + Bollería
<b>Media mañana</b>	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
<b>Comida</b>	<a href="#">Ensalada de pasta (pasta integral, atún, aceitunas, maíz, tomate cherry y huevo duro) aliñada con AOVE, vinagre y sal</a>	Brócoli al vapor con patata cocida + Filete de pechuga de pollo a la plancha	<a href="#">Ensalada de garbanzos (garbanzos de bote, huevo cocido, pimiento verde y rojo, cebolleta, maíz y aceitunas) aliñada con AOVE, vinagre y sal</a>	Judías verdes con taquitos de jamón serrano + Carne de hamburguesa a la plancha	<a href="#">Calabacines rellenos (carne picada de cerdo, carne del calabacín, pimiento, cebolla y queso para gratinar)</a>	Dorada al horno con boniato asado + verduras asadas (pimientos, brócoli, tomate...)	<a href="#">Albondigas caseras de ternera + Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún y espárragos blancos)</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>	<a href="#">Salmorejo con huevo picadito y virutas de jamón + Rodaja de salmón a la plancha</a>	Lubina al horno con verduras asadas (berenjena, calabacín, pimiento verde y rojo y patata)	Filete de pechuga de pollo a la plancha + Tomate en ensalada (tomate, queso feta, orégano, AOVE y sal)	Ensalada completa (canónigos, tiras de pollo, tomate cherry, maíz, nueces, manzana y apio) aliñada con mostaza y sal	<a href="#">Gazpacho + Tortilla de patata</a>	<a href="#">Pizza casera de tomate, atún y aceitunas negras</a>	Gazpacho + Picoteo (lacón con AOVE y pimentón + berberechos con limón + Mejillones en escabeche)
<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)

