

# DOSIER NUTRICIONAL

  
Yolanda Nutricionista

Menú semanal



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

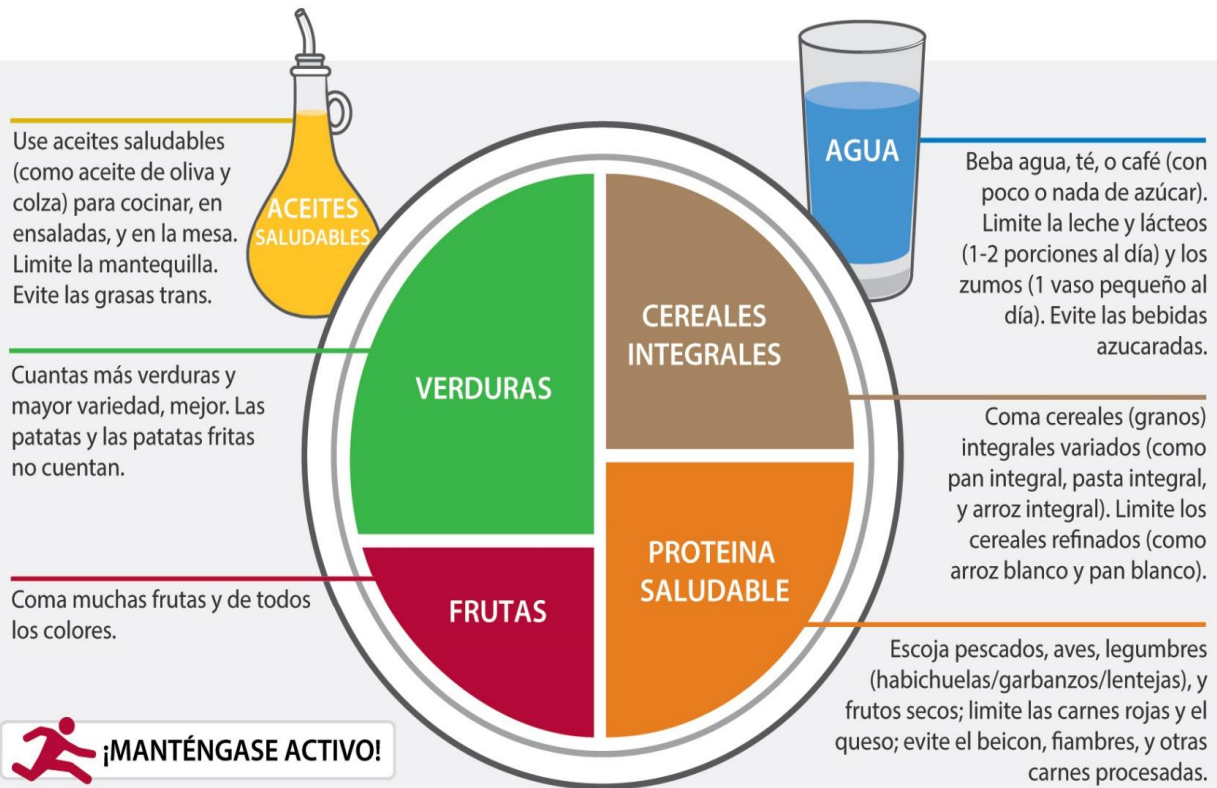


611 576 567

# MENÚ SEMANAL

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
<b>Desayuno</b>	Café con leche + Tostada de 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>	Ensalada de garbanzos (garbanzos, tomate, atún, cebolleta, maíz y huevo cocido) aliñada con AOVE, vinagre y sal	Judías verdes (de bote) con taquitos de jamón + Filetes de solomillo de cerdo plancha	Brócoli al vapor con patata cocida, AOVE y pimentón + Rodaja de salmón airfyer o plancha	Crema templada de calabacín + Hamburguesa de ternera a la plancha	Cuarto trasero de pollo asado con verduras asadas (pimientos, cebolla y boniato)	Crema templada de calabacín (misma día 4) + Dorada al horno con sal y eneldo	Pasta integral con salsa boloñesa (carne picada de cerdo, ternera o mixta, con pimientos, cebolla y tomate triturado)
<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>	Vaso de gazpacho + Dos huevos rellenos de atún y mayonesa	Ensalada completa (lechuga, cherry, cebolleta, nueces, acetiuna, apio, manzana, atún) aliñada con AOVE, vinagre y sal + dos cuñitas de queso curado	Calamares a la plancha con ajito y limón + Pimientos del padrón en airfryer u horno	Vaso de gazpacho + Dos huevos a la plancha con bastones de boniato en airfryer	Ensalada completa (lechuga, cherry, cebolleta, nueces, acetiuna, apio, manzana, atún) aliñada con AOVE, vinagre y sal + dos cuñitas de queso curado	Fajita 4 estaciones: fajita de trigo, lechuga, tomate, guacamole y jamón york	Bol de yogur con kéfir + nueces + nectarina + chocolate (+85% cacao)
<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)

