

DOSIER NUTRICIONAL


Yolanda Nutricionista

Menú semanal



yolanda.nutricionista

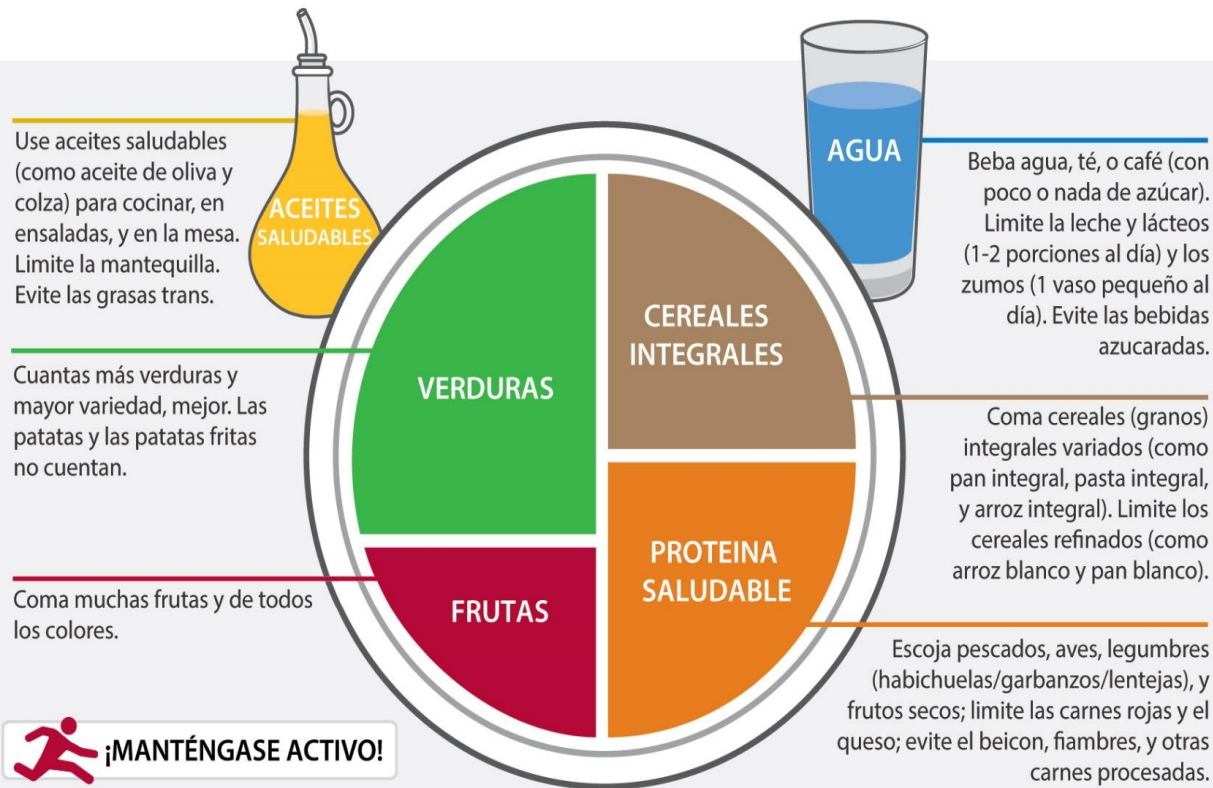


611 576 567

MENÚ SEMANAL

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Desayuno	Café con leche + Tostada de 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
Media mañana	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Comida	Judías verdes con patata cocida (aliñadas con AOVE, vinagre y sal) + Burger de ternera a la plancha	Salteado de verduras variadas (brócoli, berenjena, calabacín y boniato) con chorrito de salsa de soja + Chuletas de pavo a la plancha	Brócoli al vapor aliñado con AOVE y vinagre de módena + Filete de pechuga de pollo a la plancha + Vasito de quinoa u arroz integral	Estofado de lentejas con verduras, patata y zanahoria o ensalada de lentejas con vegetales	Cuarto trasero de pollo asado con verduras asadas (patata, pimiento verde, pimiento rojo y cebolla)	Bonito con tomate + Vasito de arroz integral	Pasta integral con salsa boloñesa + Ensalada mixta (Lechuga, tomate, atún y espárragos blancos)
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	Crema templada de calabacín + Rodaja de salmón a la plancha	Ensalada completa (lechuga, cherry, cebolleta, nueces, acetiuna, apio, manzana, atún) aliñada con AOVE, vinagre y sal + dos cuñitas de queso curado	Guisantes con taquitos de jamón serrano + Filetes de lubina a la plancha con eneldo	Dos huevos a la plancha con bastoncitos de calabacín en horno u airfryer + Pan integral (50g)	Ensalada completa (lechuga, cherry, cebolleta, nueces, acetiuna, queso de cabra, apio, manzana, atún) aliñada con AOVE, vinagre	Fajitas mexicanas (tortilla de trigo integral rellena de pimientos, cebolla, tiras de ternera, tomate picante y queso)	Bol de yogur con kéfir + nueces + nectarina + chocolate (+85% cacao)
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

