

DOSIER NUTRICIONAL

Yolanda Nutricionista 

Menú semanal



yolanda.nutricionista

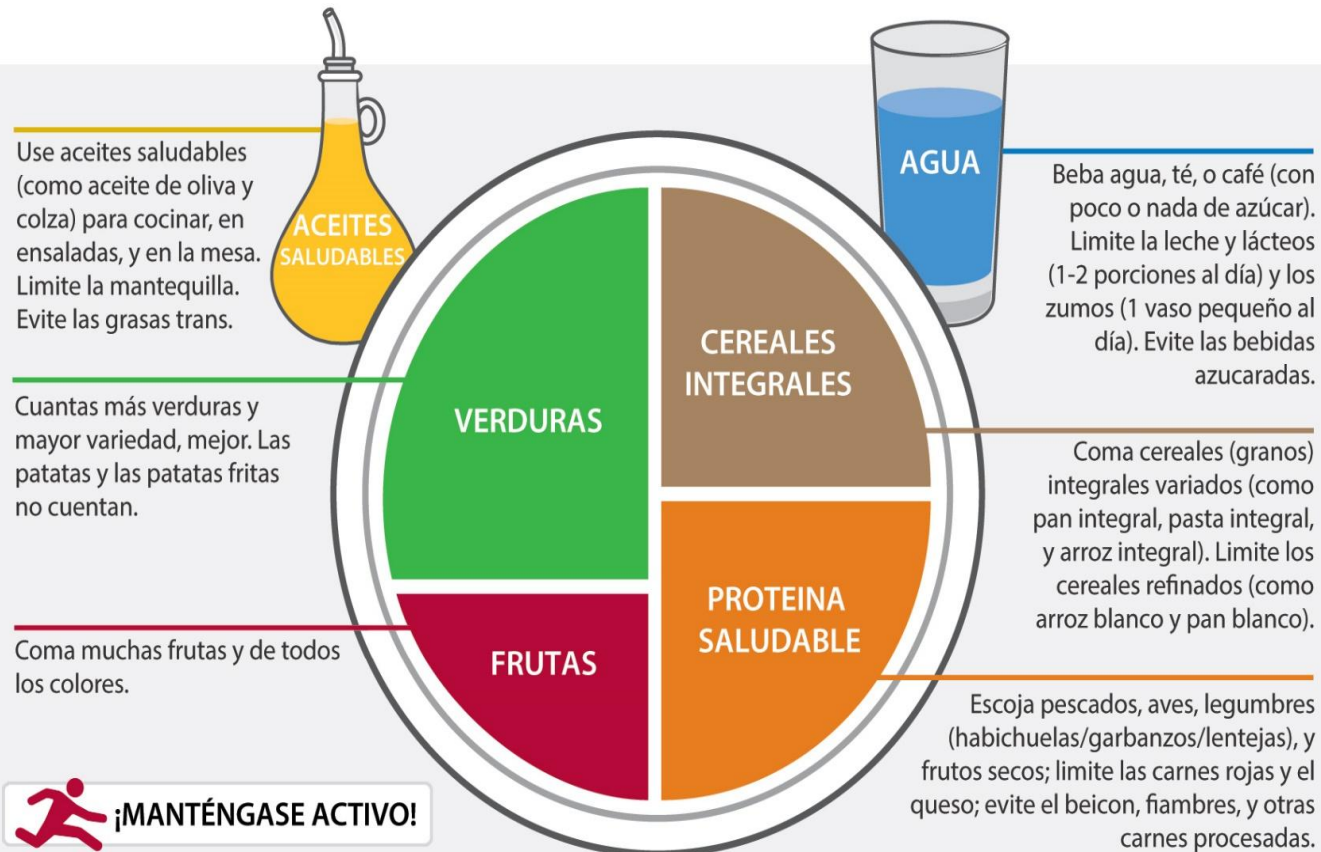


611 576 567

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	Lentejas con verduras	Menestra de verduras (puede ser congelada) con ajito, AOVE y pimentón + Muslitos de pollo en airfryer	Guisantes con taquitos de jamón serrano + Rodaja de salmón a la plancha	Potaje de alubias con bacalao	Pollo guisado con verduras (pimientos, tomate, cebolla), patata y zanahoria	Berenjenas rellenas de carne + Ensalada mixta (lechuga, tomate, atún y espárragos blancos) aliñada con AOVE, vinagre y sal	Dorada a la espalda con espárragos trigueros salteados y arroz integral (guarnición)
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	Langostinos o gambones al ajillo en airfryer + Pimientos del padrón en airfryer	Ensalada completa (canónigos, pasta integral, tomate cherry, atún, aguacate, remolacha, maíz y queso fresco) aliñada con AOVE, limón y sal	Vaso de gazpacho + Tortilla de calabacín	Filetitos de cinta de lomo adobada con guarnición de calabacín en rodajas salteadas con especias	Ensalada completa (canónigos, pasta integral, tomate cherry, atún, aguacate, remolacha, maíz y queso fresco) aliñada con AOVE, limón y sal	Pizza con base de fajita en airfryer	Bol de yogur o kéfir + frutas variadas + 2 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%	

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

