

Orientativo y general. Si tienes un tratamiento o una pauta de tu médico o de tu dietista, manda la suya.

DÍA	DESAYUNO	COMIDA	CENA
Lunes	Yogur natural con arándanos, nueces y canela + té verde	Salmón al horno con cúrcuma y pimienta + brócoli al vapor + quinoa	Ensalada de espinacas, sardinas al natural, tomate cherry y AOVE
Martes	Avena con leche + fresas + semillas de chía + jengibre rallado	Pollo al horno con cúrcuma, limón y ajo + judías verdes + arroz integral	Caballa a la plancha + ensalada de rúcula con nueces y parmesano
Miércoles	Tostada integral con AOVE y tomate + huevo escalfado + té verde	Ensalada mediterránea con salmón ahumado, aguacate, espinacas y semillas de girasol	Crema de zanahoria y jengibre + tortilla de verduras
Jueves	Batido de arándanos, espinacas, plátano, semillas de lino y agua	Bacalao al horno con pimiento rojo asado y tomate + patata cocida	Pechuga de pavo a la plancha + brócoli con AOVE y limón + arroz integral
Viernes	Yogur griego natural + cerezas (o frutos rojos) + almendras + canela	Sardinas al horno con ensalada de kale, zanahoria rallada y semillas de sésamo	Revuelto de espinacas, tofu firme y cúrcuma + tostada integral
Sábado	Tostada de pan integral con aguacate machacado + salmón ahumado + pimienta	Dorada a la plancha con limón + ensalada de quinoa, pepino y menta	Sopa de miso con tofu + ensalada de algas y sésamo
Domingo	Porridge de avena con nueces, arándanos secos y miel de abeja (poca)	Pechuga de pollo estofada con verduras y cúrcuma + arroz basmati	Anchoas sobre tostada integral + ensalada de tomate y rúcula con AOVE

TUS NOTAS Y CAMBIOS