

MENÚ SUGERIDO RETO 7 DÍAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



LUNES

DESAYUNO

Granola paleo con budín de chía y berries. Tostada de pan de harina de almendras y coco con palta (aguacate)

ALMUERZO

Salteado de pollo con verduras con arroz integral

CENA

Salteado de pollo con verduras con arroz integral



MARTES

DESAYUNO

Porridge low carb. Tostada de pan de harina de almendras y coco con pechuga de pollo cocida.

ALMUERZO

Pescado al horno con zucchini noodles

CENA

Pescado al horno con zucchini noodles



MIÉRCOLES

DESAYUNO

Huevos revueltos con tostada de pan de harina de almendras y coco y budín de chía y berries.

ALMUERZO

Pollo asado al horno con ensalada de verduras asadas

CENA

Pollo asado al horno con ensalada de verduras asadas



JUEVES

DESAYUNO

Tostada de pan de harina de almendras y coco con pechuga de pollo cocida y smoothie verde

ALMUERZO

Filetitos de carne con papas fritas saludables y vegetales

CENA

Filetitos de carne con papas fritas saludables y vegetales



VIERNES

DESAYUNO

Granola paleo con budín de chía y berries. Tostada de pan de harina de almendras y coco con palta (aguacate)

ALMUERZO

Croquetas de carne con quinoa y super soup

CENA

Croquetas de carne con quinoa y super soup



SÁBADO

DESAYUNO

Huevos revueltos con tostada de pan de harina de almendras y coco y budín de chía y berries.

ALMUERZO

Osobuco a la cacerola con arroz integral

CENA

Osobuco a la cacerola con arroz integral



DOMINGO

DESAYUNO

Porridge low carb. Tostada de pan de harina de almendras y coco con pechuga de pollo cocida.

ALMUERZO

Salteado de pollo con verduras con caulirice

CENA

Salteado de pollo con verduras con caulirice

NOTA:

Las recetas propuestas son solo indicativas. Puedes usar cualquiera de las recetas que hay en el programa o que tú sepas que cumplen con los requisitos de cada semana.

No olvides agregar verduras de todo el espectro de colores y hojas verdes que ocupan el 50% del plato. Agrega también fuentes de grasas saludables y alguno de los acompañamientos y guarniciones.