

|              | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES   | JUEVES   | VIERNES   | SÁBADO   | DOMINGO  |
|--------------|--|--|---|--|---|--|--|
| DESAYUNO     | Tostada integral de pechuga de pavo con rúcula y tomate        | Yogur con chía y calabaza asada triturada con canela y almendras | Avena cocida con leche, manzana y canela                                  | Smoothie de leche con fruta y avena  | Tostada integral de aguacate y queso fresco                           | Bol de fruta con yogur                                   | Smoothie de bebida vegetal con plátano y cacao       |
| MEDIA MAÑANA | Puñadito de almendras  | Vasito de kéfir  | Dos mandarinas  | Pera   | Puñado de avellanas   | Manzana  | Yogur con chía                                       |
| COMIDA       | Wok de tiras de verduras con tallarines, pollo y salsa de soja | Garbanzos con verduras y huevo cocido                            | Judías verdes al vapor con calabaza y quinoa + filete de merluza al limón | Bol de arroz con salmón, edamames, tomates cherry, espinaca y pepino                 | Crema de calabaza con lentejas + filete de ternera con tomate aliñado | Ensalada caprese + lubina al horno con patatas y cebolla | Arroz con setas, espárragos, queso parmesano y pollo |
| MEDIA TARDE  | Yogur natural con granada                                      | Plátano con 1 cucharadita de crema de cacahuete                  | Queso fresco natural con nueces y pasas                                   | Yogur con almendras y una onza de chocolate 85%                                      | Piña con canela   | Palomitas de maíz caseras                                | Higos con una onza de chocolate 85%                  |
| CENA         | Ensalada de aguacate con mango y colas de langostino           | Crema de verduras con semillas y tofu especiado                  | Sopa de pollo con maíz, verduras, cilantro y aguacate                     | Ensalada de escarola con granada + huevos a la plancha con chips de boniato al horno | Menestra de verduras + sepia a la plancha                             | Sopa de verduras y huevo poché                           | Tortilla de calabacín                                |

## ANOTACIONES

- Usa crema de cacahuete sin azúcar ni sal añadida, 100% cacahuetes
- Acompaña tus snacks entre horas de café, té o infusiones sin endulzar
- De postre puedes tomar fruta o algún lácteo natural o vegetal sin azúcar añadido (por ejemplo, un vasito de kéfir o un yogur)
- La canela ayuda a aportar dulzor a las preparaciones, puedes añadirla a tus yogures, frutas, batidos...
- Si algún alimento no te gusta, simplemente cámbialo por otro similar. El menú sólo es orientativo.
- No olvides acompañar tus comidas con agua.
- Para aliñar o cocinar, utiliza aceite de oliva virgen extra como preferencia. Si vives fuera de España y no lo encuentras o no es asequible, puedes usar aceite de coco, aguacate o canola.
- Las cantidades dependerán de las necesidades individuales de cada persona. Para pautar cantidades concretas y obtener un plan personalizado, puedes contratar una consulta privada de nutrición. Estaré encantada de ayudarte! @marta.gymvirtualteam"