



# Opciones para elaborar tu menú semanal

## Desayunos

- Yogur natural con frutos rojos y nueces
- Tostada integral con aguacate y huevo
- Avena cocida con canela y semillas
- Queso fresco con nueces y pera pequeña
- Manzana con crema de cacahuete natural
- Tortilla de espinacas y tomate
- Revuelto de champiñones y pavo
- Pan integral con hummus y pepino
- Batido verde equilibrado
- Pudín de chía

## Comidas

- Salmón al horno con verduras.
- Arroz con pollo y verduras.
- Berenjenas con carne picada al horno.
- Tortilla española con ensalada verde.
- Merluza a la plancha con ensalada.
- Wok de ternera con verduras.
- Guiso de patatas con carne (cerdo o ternera).
- Albóndigas caseras en salsa de tomate.
- Filetes (carne, pollo o pescado) a la plancha con guarnición de patatas y vegetales.

## Cenas

- Pisto con huevo.
- Tortilla francesa con queso y ensalada.
- Merluza al horno con ensalada.
- Revuelto de champiñones y jamón.
- Salmón a la plancha con espárragos.
- Sopa ligera con pollo o huevo.
- Tortilla de calabacín.
- Ensalada lechuga con pollo o atún.

