


EJEMPLO MENÚ SEMANAL PARA ADELGAZAR

Todas las recetas y más dietas, alimentos, suplementos, hierbas y remedios en www.botanical-online.com

	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
Desayuno	Infusión Sandwich vegetariano con queso Manzana	Té verde Tostadas de fibra con queso Plátano	Leche desnatada Copos de maíz sin azúcar añadido Kiwi	Infusión Yogur desnatado con copos de avena y 1 plátano	Licuada de zanahorias y limón Sandwich vegetariano
Refrigerio de media mañana	1 fruta con poco azúcar / 2 tostadas de fibra con queso 0% grasas / Mini sandwich de queso 0% grasas				
Almuerzo	Arroz integral con verduras Pollo al horno Ensalada de rúcula Corte de piña Infusión digestiva	Garbanzos con seitán Ensalada con queso y linaza Yogur desnatado con 1 kiwi Infusión digestiva	Quinoa con albahaca Pescado a la plancha con tomate aliñado Mango Infusión digestiva	Lentejas vegetarianas Pollo a la plancha Tomate aliñado Yogur desnatado con 1 kiwi Infusión digestiva	Arroz integral con curry (sin sofrito) Merluza a la plancha Tomate aliñado Manzana Infusión digestiva
Merienda	Infusión Yogur desnatado con fresas	Infusión Yogur desnatado Manzana	Licuada de zanahoria 5 almendras	Infusión Tostadas de fibra con mermelada sin azúcar	Infusión Yogur desnatado con fresas
Actividad física	Caminar 1 hora a paso ligero cada día				
Cena	Ensalada variada Pescado con espárragos al vapor Yogur desnatado con 1 kiwi	Pastel de verduras Pescado al horno Ensalada con rabanitos, pimiento, lechuga Yogur desnatado	Ensalada de tomate variada Pescado al papillote Pimiento asado Yogur desnatado	Zanahoria, judía verde y patata (100g.) hervida Tortilla de queso y espárragos (1 huevo) Naranja	Sopa de ortiga (u otra verdura) Pescado papillote Ensalada verde Yogur desnatado con 1 kiwi

©www.Botanical-online.com - Para uso personal. Prohibida su reproducción en cualquier medio
www.botanical-online.com/dietas-indice.htm