

Weekly Menu



	Day 1	Day 2	Day 3	Day 4
Breakfast	- Pan integral con queso fresco - Kéfir con melocotón y cereales integrales	- Tostaditas Nutritivas	- Leche desnatada - Tostas de guisantes, con mozzarella y huevo	- Galletas de avena y manzana - Zumo de fruta natural
Lunch	- Ensalada de garbanzos con naranja - Sardinas al horno con ensalada - Limonada de piña	- Lentejas con verduras - Kéfir con mango	- Ensalada de higos con mozzarella - Filetes rusos con tomate - Manzana	- arroz caldoso - Hamburguesas de garbanzos y calabacín - Yogur natural
Dinner	- Ensalada con melón, germinados y parmesano - Hamburguesa de pollo con salsa de pimientos - Fresas	- PECHUGA SALTEADA CON VERDURAS - Ensalada de Quinoa y mango - Yogur con fruta	- Sopa Minestrone - Lomo de salmón con espinacas y eneldo - Manzana asada	- Salteado de calabaza, brócoli y tofu - ensalada - Kiwi